全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

蓝狮子 理财



Stories of A Multimillionaire

台湾人气主持、理财达人

侯昌明◎著



平民千万富翁

累积小资本，投资大幸福！迈向千万人生！

学会投资自己、投资婚姻、投资孩子、投资健康、投资理财，让幸福来敲门！



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

投资自己

凡事靠自己，经得起失败，就能找到自己的机会！

投资婚姻

只要和伴侣一起努力，就能克服各种经济与生活困难！

投资孩子

对孩子的投资应该是爱而不是钱，授之以鱼，不如授之以渔！

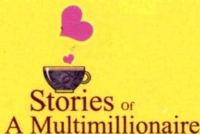
投资健康

健康是一切的基础，懂得身心均衡的养生之道，是一笔无价的财富！

投资理财

光靠工资收入抵挡不了通货膨胀带来的冲击，唯有靠钱赚钱，才能过上理想生活！

张怡筠 情商研究专家 | 幸福是理财的终极目标。真正聪明的人不只会打理金钱，更善于做幸福的投资者。幸福投资，让人拥有平衡的生活状态。



上架建议：投资理财



ISBN 978-7-308-08096-5

9 787308 080965 >

定价：25.00元

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

平民千万富翁

侯昌明的幸福投资

台湾人气主持、理财达人
侯昌明◎著

ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

图书在版编目(CIP)数据

平民千万富翁：侯昌明的幸福投资/侯昌明著．—杭州：浙江大学出版社，2011.4
ISBN 978-7-308-08096-5

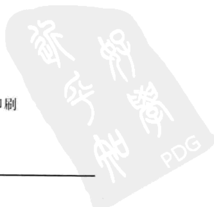
Ⅰ.①平… Ⅱ.①侯… Ⅲ.①家庭管理：财务管理
Ⅳ.①TS976.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 216107 号

本书中文简体版经凯特文化创意股份有份公司独家授权，限在中国大陆地区发行。非经书面同意，不得以任何形式复制、转载。
浙江省版权局著作权合同登记图字：11-2010-117

平民千万富翁：侯昌明的幸福投资
侯昌明　著

策 划 者　蓝狮子财经出版中心
责任编辑　胡志远
封面设计　刘　军
出版发行　浙江大学出版社
（杭州市天目山路 148 号　邮政编码 310007）
（网址：http://www.zjupress.com）
排　　版　杭州大漠照排印刷有限公司
印　　刷　杭州杭新印务有限公司
开　　本　880mm×1230mm　1/32
印　　张　5.875
字　　数　110 千
版 印 次　2011 年 4 月第 1 版　2011 年 4 月第 1 次印刷
书　　号　ISBN 978-7-308-08096-5
定　　价　25.00 元



版权所有　翻印必究　印装差错　负责调换
浙江大学出版社发行部邮购电话（0571）88925591

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

勇于投资与学习的乐天小子

林奇芬 /Money 钱杂志社社长

认识昌明好多年了，因为固定上台湾飞碟电台的节目谈投资理财的话题，我们有了很多接触机会，也分享了一些关于投资市场的看法。这些过程让我认识了昌明，也了解了他是一个积极、认真负责的人。

昌明是一个很真的人。怎么说呢？先前金融危机爆发，许多人的财富都大幅缩水，昌明也不讳言，坦诚自己损失惨重。大部分人都是隐恶扬善，不想公开自己不光彩的一面，但昌明却愿意说，让大家了解投资确实有风险。

昌明的真，在于他愿意分享错的经验，他总是把自己吃过的苦头拿出来说。不管是股票、基金、跟会[①]，还是投资被骗，他都

---

① 跟会即参加“民间互助会”，是指与认识的人(如亲朋好友)一起约定，每人每月缴固定数额的钱，急需钱的人可以支付一定的利息，使用当月的会钱。——编者注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

愿意坦诚。但你也不用为他担心，因为我总是看到他从错误中站起来，学到更多的经验。事实上，昌明是演艺圈内少见的，对投资市场涉猎颇深、用功程度很高的人，而他的财富也是稳定地累积成长着。

昌明还是一个乐观实在的人。就像他在书中所写的，年轻时拼命打工，有工作就接，不问酬劳先求表现，让机会找上门来，这就是一种自我投资。我知道他除了每天有飞碟电台的现场节目外，还主持外景节目，经常上山下海，工作很辛苦。但昌明却总是笑口常开，让人感觉到他乐观开朗的心胸，这种正面思考的力量，正是昌明的另一个魅力。

另外，昌明也是一个爱家的好男人。书中昌明跟大家分享了他在婚姻经营与子女教养方面的心得。常听到昌明把老婆大人挂在嘴边，我知道这不是说说罢了，有一次我们一起去南部演讲，回来的时间很晚，太太还特地开车来接他，由这个小细节就知道他们的婚姻生活确实很美满，这在五光十色的演艺圈中，更为难能可贵。

昌明在这本书中，真实地和大家分享了他对于人生、健康与财富的心得。对于想要经营美好人生的人而言，这些都是最真实的智慧。记得，要像昌明一样，努力学、快乐活。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我终于认清了侯昌明的“真面目”

唐湘龙/媒体名人

我当然“认识”侯昌明。我们一个星期大概见5次面，差不多每次10分钟——那是台湾飞碟电台的节目交接时间。我做《飞碟早餐》节目，两小时。他从以前的《生活大师》到现在的《好男好女过生活》，也是两小时。那短暂的10分钟都在闲聊当天的大小事。他通常从我后面走来，看坐在计算机屏幕前的我在干啥。

没干啥，都在看股市开盘。昌明会偷瞄我的“监视股”，偶尔透露一下自己最近的操作心得。昌明看起来神清气爽，过着十拿九稳的人生。每天，他都很快乐，很努力。就算要把他二手iphone推销给我，他也很努力。虽然没有成功。

不过，在看了书之后，我才发现我错了。我其实并不“认识”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

侯昌明。我低估了这个同事。我只知道侯昌明以“节俭”、“寒酸”闻名于世，他说话颇有哲理性，理直气壮。我很佩服，真的佩服。因为我办不到。我败金，钱都不知道往哪儿去了，虽然我也败得理直气壮。重点是，看了书，我才理解：他的金钱观，是他人生观的一部分，不能片面地去看待。那是他在自己有点“颠簸”的人生路上，努力诠释出来的，不是天生的。

我见过一些天生注定就是要吃艺人饭的明星，但侯昌明不是。他今天之所以成功，通告、广告多到让我心生嫉妒，都是他努力得来的。相处不久，只觉得这个人“真实”，相处久了，才知道这个人“踏实”。真实又踏实的男人，实在很少。

这本书讲投资。无论投资自己、投资家人、投资健康，道理都不深，大家也都会讲。不过，侯昌明不只是讲一讲，书里头是他的故事。这是他的真实人生，他是这样干的，他是这样过日子的。他不是爆红爆黑的股王，他是传统绩优股，而且配股配息稳定。侯昌明如果是只股票，那非常适合长线持有。这是这些年，我每天看他 10 分钟的心得。

真想投资他的，等下辈子。他的股权，已由他的老婆孩子百分之百持有了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

自从30岁那年得了胃溃疡后，我突然警觉到自己从年轻开始一路拼命赚钱、存钱，除了存折上的数字、主持人的身份之外，究竟还拥有什么？我有维持身心的健康吗？家庭生活有越来越温暖、幸福吗？有没有疏忽掉身边需要去在意的人、事、物？

教育专家洪兰教授曾提到一个观点："名片拿掉，你还剩下什么？"如果给你5分钟介绍自己，除了事业与工作，还有值得自己骄傲的部分吗？很多人汲汲营营于工作之时，却忘了许多更重要的事，譬如婚姻、亲情、生活质量等，时间一过，才发现大半辈子的辛苦，都是在面目模糊的日子里进行的。

许多人常以打拼事业为理由，认为"以后"总会有时间做那些真正重要的事，因此有人失去了健康、有人疏离了亲子关系……然而，很多事情错过就不会回来了。当有了家庭之后，我看着心爱的妻小，更能感受到那种不可失去的幸福，其实这种幸福才是最应该被自己随时牢握在手心里的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我经常想到那些比我还认真努力的朋友，在追求事业成功的同时，是不是正在与人生中更珍贵的情感不断地擦肩而过？赔掉的金钱可以设法再赚回来，但情感、关系、健康才是生命当中不容失去的部分。现在我的人生目标皆以老婆与孩子为重，因为只有他们才是我生活目标的基础，而那些辛苦累积的财富，悄悄促成着我们共享的未来蓝图！财富的累积只要做足功课便是可以预期的，但那些消失的、无法弥补的情感，就真的是归零了，千万别让自己穷得只剩下钱！也唯有心灵富足和家人做后盾，全家人一同努力，力量才会大，财富才会滚滚而来。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

推荐序 1 勇于投资与学习的乐天小子 / 001

推荐序 2 我终于认清了侯昌明的“真面目” / 003

自 序 / 005

幸福投资 1 投资自己

因为付出，所以珍惜
——从小培养理财观念 / 003

我很庆幸养成吃苦的习惯
——工作的态度 / 006

“爸，我想转组。”
——及早明确人生方向 / 009

学了就是自己的！
——凡事抱持学习的态度 / 012

“老板，我有什么缺点？”
——克服缺点，挑战自己 / 015

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

走唱人生是我要的吗？
——永远具备前进的动力 / 018

人生的契机，钱不是重点
——态度决定一切 / 021

失业的日子
——不轻言放弃 / 024

把公司当成自己的
——像老板一样思考 / 027

让自己有不可取代性
——保持竞争力 / 030

幸福投资2 投资婚姻

对于财务，千万别“感情”用事！
——理性看待财务管理 / 037

一堂700万的课
——和朋友一起投资，千万要小心 / 040

一趟寻找自我的旅程
——成就另一半的事业 / 044

“我陪你去卖米粉汤吧！”
——同甘更要共苦 / 048

“老婆，情人节我们在家吃吧！”
——幸福是用心经营来的 / 053

最爱的永远是老婆
——爱情是一段漫长的旅途 / 056

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

爱屋及乌
——结婚是两家子的事情 / 058
一起出国买回忆吧！
——再忙，也要陪孩子成长 / 061
一杯水沟通哲学
——夫妻间的有效沟通 / 065

幸福投资3 投资孩子

分数不是一切
——给孩子快乐的童年 / 071
世界真的就是那么大！
——培养孩子开放的心胸 / 075
“爸爸，我想学画画！”
——快乐学习，兴趣是决定的关键 / 078
大方美女养成术
——帮助孩子改正弱点 / 081
“因为，你就是名牌！”
——自信心的养成和避免攀比心态 / 083
使用孩子的语言
——培养孩子的金钱观念Ⅰ / 085
建立储蓄的观念
——培养孩子的金钱观念Ⅱ / 088
防守是一切的基础
——培养孩子的金钱观念Ⅲ / 091

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

给孩子一根钓竿
——要孩子为自己负责 / 094

幸福投资4 投资健康

健康是人生第一要务
——维持身心健康的平衡 / 099

让健康的习惯成自然
——掌握饮食均衡的原则 / 103

随时保持健康的状态
——饮食保健小窍门 / 108

持之以恒的人是健康的赢家
——预防骨质疏松症 / 112

坚持到底的艺术
——关于慢跑的智慧 / 116

自我的修正与调整
——培养规律而正确的睡眠 / 119

改变看待事情的态度
——转化自己的压力 / 123

幸福投资5 投资理财

花钱容易赚钱难
——收入减去储蓄就是花费 / 131

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

轻松理财非梦想
——家庭理财基本功 / 135

少买一件真的不会怎么样！
——需要为购物之本 / 138

你也能懂得如何花钱
——省钱窍门：消费篇 / 142

你也能懂得如何省钱
——省钱窍门：居家篇 / 146

做功课，不盲从
——基金投资篇 Ⅰ / 151

危机入市，逆向操作
——基金投资篇 Ⅱ / 155

告别杀进杀出的散户生涯
——股市投资篇 Ⅰ / 158

培养自己的招牌股票
——股市投资篇 Ⅱ / 162

买房子的确可以保值
——房地产投资篇 / 165

赚进自己的理想退休生活
——退休金的规划与执行 / 168



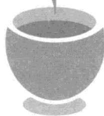
全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

Stories of a Multimillionaire

幸福投资 1

投资自己

从小立志成为能聪明赚钱的理财大师的侯昌明，经历了一个把吃苦当吃补的青年时代。他认为，凡事要坚持靠自己，掌握当下，一旦方向确立，并且经得起失败、努力学习，很快就能找到自己的机会。





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



虽然我的名字叫侯昌明，不过走在马路上，经常会有人叫我“那个很抠、很省的男人”，你就会知道我的节省是排得上名次的，但这种观念与个性，并非与生俱来的。

每个人在小时候，哪有不贪玩的呢？记得小学三年级时，有次家里大人不在，我发现爸爸西装裤里有一叠厚厚的钞票。趁着四下无人，我抽了一张出来，想着，那么厚一叠我才抽一张，老爸应该不会发现吧！我拿了钱立刻冲往电动玩具店，没想到才玩没两轮，就看见老爸怒气冲冲地走过来。平常他总是一脸和悦的，所以当时我脑袋一片空白，吓都吓死了，当下就被扭着耳朵一路拖回家！

不过后来老爸没有打我，但我却可以感受到他极度的愤怒，幼小的我并不了解不告而取谓之“偷”，也不知道这是一件非常

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

严重的事情。情绪缓和下来的老爸，声音颤抖地说："爸爸辛苦把你养大，不是让你来偷钱的。爸爸没办法满足你们所有的欲望，希望你们比我更好，赚得比我更多，但是绝对不要用'偷'来达成目的。"我第一次看见素来稳重的老爸落下眼泪，内心的震撼实在无以比拟。老爸是薪水稳定的公务员，家里虽然不愁吃穿却也没有闲钱摆阔，从小想要的东西都得自己存钱买，这个泪水所代表的意义，我永远记得。

后来，这件事令我发生了很大的变化，除了开始养成存钱的习惯，我更明白，一切要靠自己打拼而来，而不是伸手"要"。长大后我渐渐了解了父亲工作上的辛苦，明白了每分钱都得来不易，也更能体会老爸其实没有义务为我做那么多，他给我的已经够多了。所以，除了努力存下多余的零用钱，我先是在小学四年级时搬废弃钢铁去变卖，到了15岁（初中三年级）又分别做过派送广告单、餐厅端盘子、家教的工作，后来还在民歌西餐厅驻唱……经历之丰富，现在回想起来，连自己都感到惊讶！

我对赚钱有多积极呢？我一直记得自己初次找工作赚外快的情形。某天当我放学回家经过一家铁工厂时，看到里面堆满了包括铁碗、钉子、铁板等各式各样不起眼的破铜烂铁，便好奇地询问老板，他告诉我："小伙子，这些破铜烂铁是可以卖钱的！"听到可以卖钱之后，我便经常去工地、垃圾厂"搬铁"卖给老板，赚些钱存下来。有时候搬得手出淤青，腰酸背痛，一天下来才

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

200新台币，但是拿到钱的那一刻，我真的很珍惜。

由于每一分钱都是自己赚来的，钱得来不易这个简单的道理，我除了懂，还能深刻体会。这也让我日后在消费时，能够精打细算、不浪费，把钱花在刀刃上。现在社会上有许多"卡债族"、"月光族"……我常在想，也许因为现代小孩的父母亲都是吃苦长大、靠自己打拼的，所以更希望把最好的都给孩子，除了让他们衣食无虞之外，甚至用满足他们物质上的欲望，来弥补没时间陪伴的亏欠，以至于现在的小孩普遍缺乏理财观念，无法独立生活，或是成年后，绕了很多路，才渐渐改变。当然，这样的人除非继承万贯家产或是中了彩票大奖，否则老是伸手要钱，缺乏正确的理财与金钱观念，怎么可能富有呢？



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



我很庆幸养成吃苦的习惯

工作的态度

我从初中便开始了打工生涯，做过的工作包括捡废钢铁、发传单、当餐厅服务生、做家教、当驻唱歌手……不胜枚举，其中又以发传单最为辛苦。高一暑假，我还是个学生，能找到发传单的工作非常开心，记得第一天老板给我们1000份传单，初生之犊不畏虎的我，从小就爱运动，对于体力，我是相当有自信的，心想：谁怕谁！于是起了个大早，什么也没带，直接用左手捧着传单就上路了。我靠着双脚，穿梭在大街小巷，老老实实地一个信箱丢一张，有时候还会被狗追。中午阳光正烈，我放下背包吃完午餐，又继续下午的行程。一天下来，走的路应该和从忠孝东路头走到忠孝东路尾差不多了。传单都发完后，我马上冲回公司领工资，开心地从老板手中接过信封，打开一看，惊！有368新台币。原本一直想换掉脚上这双不堪使用的鞋子，算算要花

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

1500 新台币，得再发 5 天的传单，这下子，可再也不敢想了。

第一天凭着过人的体力拼了，只是没想到，第二天左手完全举不起来，心想：才第二天，可不能输在这时候啊！手既然废了，就带个大包包去装海报吧！就这样发了几天，我已经晒成了黑包公，回到家直接倒头睡得不省人事，因为真的太累了。那时正值夏天，艳阳高照，有时候我背着大包，背部就会传来一片又闷又热又湿的感觉，虽然我强壮，但也开始有了一般中年人才会发生的问题——腰酸背痛。我一度想将传单丢在垃圾桶里，但是想起老板的警告："要是被发现同一家信箱里有两张传单，或是乱丢传单，当天工资就没收！"我就咬着牙忍了下来。后来因为腰酸背痛到不行，才在想是不是别干了。妙，真妙！正是那个时候，老板似乎知道了我们的心声，贴心地帮我们将背包换成可拖着走路的菜篮，里面的传单增加到 1500 份，工资却没变，这样持续了好一阵子，我才渐渐习惯了这种工作的磨炼。

由于吃苦惯了，所以后来我到飞碟电台工作时，刚开始身兼 5 个节目企划制作和一个节目主持。为了要企划多个节目，连续三个月，我每天晚上都忙到十一二点才回家，早上 5 点就得起床，以应付 6 点的现场节目。虽然如此，我也不以为苦，因为重点在于学到了什么。于是，原本和于美人搭档的陈鸿离开电台时，主管第一个就想到了我，问我要不要接主持人的缺。当时，我并不认为自己有什么过人的优点，主管却愿意将重责大任和

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

这么好的机会交给我，绝大部分应该是因为我愿意吃苦。

年复一年，我也变成其他人工作上的前辈。之前，有位刚出社会的年轻人跟我说他对广播很有兴趣，请我引荐，任何基层工作都愿意做。我跟他说："很辛苦哦！什么都要做，每天加班是家常便饭。"我看他爽快地一口答应，就帮他推荐，然而，不到一个月他就放弃了。我想是大量的工作消磨了他对广播的美好幻想吧！但这些辛苦的工作不也在训练自己的工作态度吗？态度决定高度！哪有工作不辛苦的呢？这么轻易就放弃的话，是不是很可能一辈子就活在放弃当中？

我很庆幸自己以前养成吃苦的习惯，不怕苦就能在繁重的工作中保有热情和坚持的力量，而且有了这样的态度也比较容易获得机会！



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



"爸，我想转组。"
及早明确人生方向

在我读高中的时候，科技业很发达，"钱"景看好，当时我念的是人人认为前途一片光明的自然组[1]，本来就对创业赚钱保持高度兴趣的我，高二时开始思考自己的未来：迈入社会之后究竟要做什么？我的兴趣在哪里？这一生的方向该怎么走？于是我找遍相关书籍，问长辈、问老师，了解念自然组以后的出路，思考一两个月后，我决定转组！

"爸，我想转组。"这句话一说出口，父亲立刻激动地骂我：

---

① 自然组：台湾的高中大多仅设普通科一科，某些高中则会增设职业类科。其中，普通科会在高中二年级时分类组，通常分为社会组和自然组，以利学生加强重点科目的学习及帮助其确定未来大学科系走向。社会组主要偏重文科训练，以考取大学文、法、商、政等科系为目标；自然组则较注重数理科目，以考取大学理工科系为主。——编者注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“搞什么？你已经高二要升高三了耶！现在转组等于落榜，念自然组哪里不好？出路那么广，很有前途，我花钱给你念书，是要你考上学校的。”虽然父亲说的没有错，但我心意已定，便跟他说：“爸，我已经考虑很久了，我希望以后能从商做生意，念自然组一点儿也学不到做生意的学问，我不想浪费大学 4 年的时间，就算考上自然组的科系，毕业后找相关工作，我可能也不会喜欢，我宁可多花一年重考，也不想毕业后再花大半辈子重新寻找人生的方向。”

或许是因为从小我就下定决心要靠自己的力量赚钱，所以我总是想着，未来到底要做什么，而且最好是我感兴趣的事，不然工作起来实在很痛苦，我坚信自己是想做生意的，而且对这件事情的热情远大于一切。

后来，我爸说不过我，只好找亲戚、朋友来说服我。记得所有人都铆足全力、苦口婆心或者恐吓地对我说类似的话：“别闹了你，亏你高中念的学校还不错，现在转组能考上大学才怪，搞不好重考几年都考不上。”老实说当时听完真的有点害怕，万一我考不上，同学们都过着多姿多彩的大学生活，我可是要去剃光头当大头兵了。不过，我也不知道吃了什么熊心豹子胆，还是坚持自己的想法，谁也说不动！那年夏天，我心里反常地冷，面对家里的压力和不熟悉的科目，当然地，应届的大学联考我真的名落孙山了……

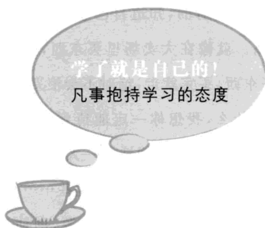
全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

其实我并不是爱念书的人，但重考那年我并不后悔，我知道自己选择的大方向是对的，知道自己想要什么、适合什么，所以决定了走这条路。就像在大卖场里买东西，如果你已经拟好了购物清单，选好东西，买完就走，绝对不会浪费金钱和时间；但如果根本不知道要什么，我想你一定能猜到会发生什么事——就是在大卖场里闲逛大半天，花钱选了一大堆不必要的东西，又再浪费许多时间考虑自己到底需不需要这些……

很多时候，兴趣是工作成就感的来源，即使很辛苦，随之而来的快乐却足够冲淡一切，虽然这是个简单的道理，却不是很多人能真正懂的。许多人在这个名为“人生”的大卖场里，没有准备购物清单，只是这边逛一下、那边看一下，这就好像很多人在一家公司待一年、另一家公司待一年，两家公司的属性也没有多大关系，等到清醒了，才发现年华已逝，没有精力追逐梦想了。所以及早明确人生目标与自己的兴趣，是非常重要的，如此一来，便能让自己保持某种程度的热情，即便路途坎坷，至少有支撑自己的能量！



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



当年大考落榜后，我花了一年时间重新努力准备，考上了实践大学金融保险系，虽然商学院的大方向是对的，但是我对保险专业毫无兴趣。在过去的年代，许多人不仅没有保险观念，甚至还停留在“保险是骗人的伎俩”的旧观念里，那时还没有外资保险公司进驻，一般人对保险业多半抱着怀疑的心态。在我们系里，“保险学”是重要的必修课，起初我一直抱着排斥的心态修课，听课都是左耳进右耳出，下课复习是三天打鱼两天晒网，考前虽有抱佛脚，但诚意不足、效果不佳。在期末考试中，我创下了系上本科目有史以来的最低分——38 分。

后一个学期的保险学课程令我感到痛苦万分，心里一直觉得：我未来是要从商，又不是卖保险的！第一堂课开始，教授就问：“上学期，有位同学的成绩创下本系有史以来最低分纪录，请

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

问是哪位同学，可以站起来一下吗?”于是我站了起来，教授问我：“这位同学，请问你在保险学的学习上，有遇到什么障碍吗?”我回答：“我对保险没有兴趣，所以没有怎么念。”

这位任职于某保险公司高级主管的教授，听完我的解释后又问：“那你为什么会来念保险呢?”我说：“我想念商学院，但不是保险，只是刚好考上，不念的话可能就得当兵了。”教授又说：“既然决定来了，为什么不好好念呢？你怎么知道以后没有用？反正你也不可能离开这个系，不如好好学习，学了就是你的，未来生涯用不用得到，以后再说。”听完后，我觉得真有道理，既然一定要待在这里了，多学一些也不是损失。

虽然我仍旧不认为自己将会从事相关行业，但是我已具备了正确的保险观念与知识，起码碰到有人推销保险，应该不会受骗上当；再者，我发现保险其实并没有那么令人讨厌，是过往先入为主的印象使我排斥学习。

几年之后，我退伍踏进社会。当我还很不确定要从事什么工作的时候，保险意外地成为我转行的选择，除了可以加强保险观念之外，从事保险业可以更进一步与人接触，面对各行各业的客户，这对将来创业也是很有帮助的，所以我把它当做一个训练自己说话、提高营销能力的机会。

刚开始进行得非常不顺利，每天打上百通电话，但是有99%的客户都会直接回绝：“哦，我已经买了保险了，不需要。”这

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

让我无法接话，非常气馁。后来我试着吸取前辈的经验，再遇到类似情况，我改说："请问您现在的保险够吗？也许还有可以补足的地方？可否拨个10分钟给我，当做是交个朋友，不买也没有关系！"另一次经验是拜访身为旅行社社长的大客户，我心想：要是拉到这个客户，佣金就抽不完了，所以一直期待着会面。当天，那位社长对我说："你准备了什么，我听你说，3分钟够吧！"我当场愣住了，我足足准备了30分钟的内容，3分钟能说些什么呢？突然脑袋一片空白，我说出了最蠢的菜鸟台词："哦，我们知道，天有不测风云，人有旦夕祸福，生老病死是每个人都要面对的问题……"我一边讲一边看着社长翻阅他的公文，他像是在听一场无聊的演讲。有了这次经验之后，我不断思考、练习如何临危不乱、传达重点信息。

这些经验的累积，让我的口才变好了，后来接触的主持工作，偶尔会碰到不同的临场状况，同样是对应变能力的考验。如今的我很高兴自己当初听了教授的话，没有排斥任何学习。看起来与当下无关的累积，终将成为在另一条道路上发光发热的能量！



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



高中的时候，我是一个很容易害羞的人，骑车上学途中遇到了红灯，竟然就开始想公车里挤满的学生会不会正在看着我，越想越紧张，甚至没看到绿灯已经亮了，被后方车辆按了几下喇叭才回神，这下，公交车上的人真的都在看我了……

当时的我，正值年少轻狂，心里总是期待着：未来人生里可以西装笔挺，提着公事包，帅气地在商场上叱咤风云！但是又想到，如果自己过于害羞、紧张，又该如何和客户谈生意呢？所以上大学后，我将在民歌西餐厅驻唱当做一种培养自己胆量的挑战！

当时，有家民歌西餐厅每周都有试唱日，通过便能获得打工机会。一般我们都准备两首歌，初次试唱时，我非常紧张，选的第一首三分钟慢板抒情歌，变成了两分钟的快板舞曲，抒情不抒

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

情早已抛到脑后，心跳大概和第一次看见初恋女友时差不多快吧！还没唱第二首，老板就说："好了，这样就可以了！"一边说一边还不时露出诡异的笑容，我心想，难道是我唱得不错吗？过了几天向餐厅询问试唱结果，我才知道根本没有入选，虽然有点沮丧，但是我很快就调整了心态：反正每周都有试唱，就算没办法获得工作，至少可以磨炼胆量！所以，在接下来的时间里，我一有空就狂练这两首曲目。

隔周，我果然可以继续唱到第二首了。为了进步得更快，我直接问老板："您好，想冒昧请问，我在唱歌方面有没有什么地方需要改进？"他客气地说："还可以啦。"我又说："老板您直说没关系，我很想知道该如何改进。"老板看我一副想打破砂锅问到底的态度，终于愿意开口诚实地告诉我："其实你就是太紧张、情感的表现不够、声音不够稳定、越唱越快、节奏感不强……"妈呀！刚刚不是才说"还可以"吗？怎么这会儿却如连珠炮地说出所有缺点！虽然是晴天霹雳，但也是我主动问人家的，我回答："老板，很谢谢您，不介意我下星期再来吧？"老板听了之后有点惊讶，但又笑笑地说好吧。

第三个星期，因为场景熟悉了，我的紧张程度改善了很多。我问老板："这次有进步吗？"老板回答："有啦，我看下星期三中午还是空的，你来唱唱好了。"虽然是个冷门时段，但我还是很开心自己成功了，不枉费我一连 7 天、每天 2 小时狂练同样的试唱

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

曲！当时我开心的程度像是中了彩票，很感谢老板不吝给我机会！

在别人的眼中，可能会觉得不过就是得到在民歌西餐厅驻唱的工作机会，有什么好开心的？但是回想当时的心情，那种成就感，给我一种“命运掌握在自己手上”的感觉，天性紧张、害羞成性的我竟然可以在公开场合表演！那还有什么做不到的！所以，迎接挑战不仅能为你赢得好的工作机会，更重要的是可以借此改正缺点，建立自信。

很久之后，聊起这段往事，老板总说我是怪人，很多人在试唱失败后可能会想去别家试一试，没有勇气回来，没想到我却完全不在意。我想应该是因为当时自己愿意接受挑战、改变自己，想从挫败中站起来，从改进自己的缺点开始获得肯定，跟自己比赛，感受自己的进步。所以，接受挑战变成了我的习惯，只有改正缺点，才不会总在同样的地方跌倒，也才能跑得更远，站得更高、更稳。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



大学毕业之后，我继续在民歌西餐厅唱歌，梦想着有发唱片的机会，不时也和前辈们聊起自己的经验与态度。他们有些年纪都三十好几了，却还没成家立业，有位前辈说："我 18 岁开始唱，晚上在酒吧驻唱的收入很好，也没想太多，不知不觉就快 30 岁了，当时有想过转行，但要重新学习一个专业技能，对快 30 岁的人来说是很辛苦的，所以就一直唱到现在了。"当时我才刚退伍，对于薪水没什么好挑剔的，但是又不免会想，如果一直没有进一步的发展，是否会像前辈们一样？我常想起爸爸说的："爸爸没办法给你们优越的生活，希望你好好努力，以后赚的比我多，比我更有成就。"我开始怀疑自己是否还要继续这样？若 30 多岁都还无法发唱片，月领时薪，走唱维生，这种生活会是我要的吗？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

所以我为自己设下了期限，在一定时间内，如果没有发展就必须尽快转行，在这段期间里若有其他机会，就抱着开放的心态去学习。于是我接受了朋友的建议，白天兼做保险业务。起初没什么人脉，又不愿卖“人情险”，只能用翻电话簿的方式“土法炼钢”，成功的机会也不多。突然灵感一来：不如利用餐厅里的客源拓展业务吧！

某天晚上，客人点了一首我也很喜欢的《用心良苦》，我一边表演一边观察他。他大约25岁，穿西装一副刚下班的样子，应该有份稳定的收入。结束后，我慢慢走向他：“哦，刚刚是您点《用心良苦》的啊，我也很喜欢这首歌！”我突然不知道接下来该说什么，就直接推销了：“不知道你有没有买保险呢？”他听完后脸色忽然阴沉下来，当然生意也没做成。

有了这次失败的经验，我开始试想一些委婉、试探的方式，让自己可以慢慢卸下客户的心防，不至于在态度上冒犯了他们。记得有次离开餐厅，在狭窄的楼梯间碰到熟客，我提醒他：“小心，上次有人踩空，跌了下去，伤得不轻。”他好奇地问：“后来怎么样？”我说：“他花了大笔医药费，但好在有意外险，保险公司买单，养伤时也不需要担心生活开支！”用婉转的方式带入话题，果然让我有了向客户推销保险的机会！

我相信，无论什么样的环境、什么样的工作，只要愿意去观察、设法改进，一定会有进步。后来我有机会到台湾全民电台工

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

作，初次当广播主持人，没有前辈教我。我的工作方法是，事前做好拟稿的准备，播节目的时候录音，下节目后听录音。拟稿时我也不改紧张大师的个性，将准备讲的话和采访的问题都依序写好，仔细到连开场的笑声“哈哈哈”都有标准模式。我想，有了标准作业流程，品质应该比较可靠吧！下了节目，我会反复听自己的录音，找出可以改进的地方。除此之外，我也做音控，趁机学习其他主持人的技巧与风格。

虽然我自认对上无愧于老板，对下真有娱乐听众，写讲稿时总是想破头挤出笑话，但不知为何，来宾始终很不捧场。后来我直接问来宾的企宣，没想到他说：“很少看到这么菜的主持人！现场节目还看讲稿，也不管艺人回答什么，自顾自地问下去，听起来超不自然的。”

我顿时恍然大悟！原来无论做再多功课与准备，我们仍然会有盲点，只有适时地“不耻下问”，才能准确地找出病因。有时候我们以为没什么可以学习的了，那是因为自己找不到、看不清。其实，真有心而且不怕问人，才能永远让自己有前进的动力，且一定可以解决问题，让自己不断进步！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



态度决定一切

在那一段白天从事保险业、晚上在民歌西餐厅驻唱两头兼职忙得昏天暗地的日子里，有一天我接到电话，全民电台想请我以歌手身份接受访问，虽然那是政治色彩浓厚的电台，但我还是抱着"增广见闻"的态度答应了邀请，反正多一种经历对自己也没有坏处。

记得当晚我拖着疲惫的身躯到电台接受采访，虽然很累了，但还是强打起精神，尽力做好自己该做的工作。起初，主持人问了一些基本的问题，"谈谈你喜欢的歌，好吗？听说你很喜欢陈升的《把悲伤留给自己》，为什么呢？"我回答说："我觉得陈升很不简单，他把歌词的沧桑感很完整地表达了出来。"他接着说："哦！那等会儿请你为我们献唱这首歌吧。"我说："没问题。"进广告前，主持人接了一通电话："来！我们欢迎台中的陈先生，陈

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

先生你好！""厚啦！免讲这呢多！阮甲恁讲啦！彼政府喔，实在系无路用……（闽南语，意思是好啦！别讲那么多了！我跟你讲哦，政府呀，实在是无用……）"激动的陈先生，让疲惫的我突然醒来了，脸上还多了三条线，不知道自己该用怎样的心情唱《把悲伤留给自己》。心里不禁开始怀疑，我聊的音乐，听众有在听吗？在关心政治的电台聊音乐，真的很不搭！

大概因为我不太计较通告费的关系吧，主持人后来一直很喜欢找我上节目，陆陆续续我也当了半年的嘉宾。其实过程挺痛苦的，每天身兼两份工作还来上节目，我唱我的，观众说他的，也没有车马费，骑车回家的路上，我都告诉自己："侯昌明！你下周真的不能再来了。"但是，所有耳根子软的人都有一个通病——很难拒绝别人的请求，既然答应了别人的邀请，就尽力做到最好吧！

半年过去了，有天主持人对我说："昌明啊，我们下个月要正式成为合法电台了，我觉得你的声音挺不错的，要不要试试主持人的工作呢？"我说："我没有经验啊，这些仪器我也不会操作……"他又说："这没关系，到时候再学就好了，这些东西很简单的。"我心里始终抱持怀疑的态度，在这里，我的每次访问都被观众当空气，但是保险工作的业绩也很惨淡，发唱片更像是空想。我只好相信：或许这真的是个机会也不一定！

进入电台工作之后，我发现一切和自己所想的不一样。我

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

尝试了许多方法，从各种角度去学习，才渐渐在这个领域内开花结果。记得有位大老板曾经告诉我，他宁可给工作态度良好的人机会，也不要继续任用表现虽好但却自以为是的年轻人，现在回想起来，电台为什么会选择我？声音好的人很多，会操作仪器的人也不少，我究竟比别人多了些什么？会不会和最初上节目受访时，表现的态度有关呢？或许是因为我当时总是不谈钱，并且认真尽到嘉宾的职责，对于答应他人的工作，总是一贯地认真负责，所以在旁人看来，我的工作态度就是吃苦耐劳、不计较，换句话说就是“很好用”，也因为这种态度，让我从此走对了人生方向，奠定了日后进入演艺圈的基础。

后来有机会去主持校园活动、电视节目等，也都因为我先踏进了广播圈，累积了足够经验，但天晓得，我并非一开始就决心当主持人的，我只是保持心中的一把尺，以及一种我所相信的工作态度。就像那位保险学老师对我说的：“既然来了，就好好念吧。”际遇是一件奇妙的事，有时候我们像走在方向不确定的地图上，但如果始终保持着良好的工作态度，千里马总是会找到伯乐的！



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



失业的日子
不轻言放弃

在全民电台服务两年后，除了电视节目和校园活动主持的邀约，我在电视台和电台都有了自己的固定节目，一切看起来都非常美好！但天下事往往好景不长，我遇上了电视节目接连停播，电台因为营运不佳付不出薪水的情况。同事们先后离职，我基于情面多留了半年，但仍旧回天乏术，电视台倒闭，电台节目的老板逃跑，我也跟着失业了。有一段时间，我靠着以前省吃俭用的积蓄度日，现在回想起来，我会说“失业是对心智的磨炼，也是最棒的长假。”但是我完全不想再过一次“令人焦虑的悠闲生活”。看着身边的朋友忙碌地生活，我着实羡慕。一想到“会不会就这样一直失业”，我真的宁可忙到没时间吃饭，只要让我能为自己打拼就好了。

当时，我开车跑遍台湾，不放过任何面试机会，但是随着结

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

果一次次石沉大海，我开始想：或许再也回不去主持的舞台了，人生还能让我在失败中挥霍多久？于是我转而寻求新方向，担任一位开婚纱店的朋友的助理，虽然不支薪，却是一种全新的学习，除了可以和老板学到创业的窍门，还足够安抚自己焦虑的情绪！没有面试的时候，我就跟着他监督拍婚纱照、服务客户、介绍产品、谈合作……生活过得很充实，至少心灵上是满足的。

有天他告诉我他要去大陆发展，问我是否愿意帮他管理那边的店？我一方面开心自己不再失业了，另一方面又念念不忘主持工作的舞台，人生方向不确定的感觉是很令人困惑的。我告诉朋友必须再考虑考虑。趁着人生里难得的长假，我报名参加了赴意大利的旅行团。没想到契机就出现在临行前一天的下午，一位朋友打电话告诉我，某个电台有工作机会，第二天要面试，这消息让我毫不迟疑地退掉意大利旅行团，虽然订金没了，但是多了一个工作机会，我总是乐观地想："说不定就是这一次！"

我选择去面试，却没被录取，但是一扇窗关了，另一扇窗又开了，我无意间知道刚成立的飞碟电台正在大举征才。我秉着屡败屡战的原则将履历寄过去了，但等到快要逼近答应朋友飞往大陆工作的时间，还是杳无音讯。就在我几乎要放弃的时候，一通电话来了："侯先生您好，这里是飞碟电台，由于投履历的人很多，我们花了一些时间审核，请问您可以来参加面试吗？""可

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

以啊！什么时候？"面对着重新燃起的主持机会，我毫不犹豫地答应了。

当时面试分成三个环节，首先向主管自我介绍，问了几个问题后，我离开办公室，突然其中一位主管跑出来找我，对我说："年轻人，我们不是初次见面哦，还记得我吗？"我猛然想起他不就是在上一家电台面试时碰到的主管吗？我说："哦！我想起来了，您是上次面试的主管！"他主动对我说："这样好了，我把你的履历直接投递上去。"我不断向他道谢，对于一个失业半年、面试老碰壁的人来说，这就像在沙漠中看见了绿洲，绝望中发现了希望，无论结果如何，都给了我一定的信心。面试的最后阶段，我记得几位高级主管问："我们电台刚成立，你虽然有经验但我们不缺主持人，做企划制作或音控可以吗？会顾虑面子吗？"我说："没问题，我很喜欢电台，薪水多少我不在意，只要能回到这个领域，我会尽力做好一切！"我深深体会到：职业生涯的规划，在于选定一个喜欢的工作，再苦再累、薪水再低都还是能很满足、很珍惜。

于是，我终于有机会能重回最爱的主持工作了，好在当时没为了一点订金跑去意大利玩，否则就会因小失大。由于我工作态度一直良好，后来也得到了主管的提拔，想来如果没有去面试，也就不会让他留下深刻印象。若是能在失败中不轻言放弃，随时作好准备，时间到了，机会自然就会来！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



我常觉得自己和老婆的个性，是呈现一种“互补”的状态，在很多方面我们总是互相照顾、互相学习，无形中为对方的生活加分。譬如说我一直以为光是吃苦耐劳、把自己分内的事做到最好就足够了，但年纪轻轻却月入 4 万新台币的老婆，让我学到了另一种工作态度。

婚前我一直以为她是在消防器材公司任职的普通上班族，大概和我以前一样，薪资低廉，口袋空空，直到有回聊天，才发现这位比我年轻 7 岁、打扮时髦的女孩子，月薪竟然多达 4 万新台币！这实在太诡异了，我抱着狗仔队的好奇心问她：“雅兰啊，问你一个问题……你和你们老板没怎样吧？”“很好啊，怎么这样问？”“我是说……你和他是正常的老板和员工关系吧？”她眉头越来越紧，眼神中流露出一丝杀气，见状我赶紧发挥幽默说笑的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

功力："你说你的月薪4万，真的很高啊，而且你又不是业务员，没有其他奖金，一般上班族薪水最多3万，怎么想都是……很怪啊。"个性直率的她立刻反驳："你以为4万就能收买我啊，想得美！完全是因为我在公司像老板一样思考，把这家公司当成自己的，老板才给我加薪。"我继续追问，究竟一年内加薪至每月4万新台币的秘密是什么？

她说，自己每天一定在工作时间内确实完成分内的工作。早上进公司先帮老板确认一天行程，帮忙准备会议资料，或是回复客户信件，期间还得负责接电话、招待拜访的客户。其余零碎的时间，虽然老板没有交代她要做什么，但她会主动去了解其他部门有什么需要帮忙的，譬如厕所是不是脏了、东西是不是缺了要添购，随时注意帮老板省钱。听到这里我心想：虽然有一大堆无关她分内工作的事务，但她全都做了，别看她像不稳重的小女孩，其实她观念保守，工作脚踏实地，一个人当几个人用的她，帮老板省下打扫卫生的阿姨的薪水后，老板自然把薪水加到她身上了。

有一天，我到她公司探班，顺便看看什么叫做"像老板一样思考"。她的老板热情地找我聊天："雅兰真不错！"我问："哦，怎么说？"老板回答："她啊，什么事都帮我处理得很好，有条有理，分内工作做好之外，还肯主动帮助同事。而且最难得的是，她连打扫厕所、茶水间的工作也在做，公司的杂务都是她在处理，很

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

热心啊！"老板说大部分员工不会把公司当成自己的公司一样照顾和经营，计算机忘了关没感觉，地上脏了也不会想打扫，多坐几趟出租车、多讲几通电话也不会心疼，因为钱不是自己的，不把老板的钱当钱、不把公司当做自己的公司。这种状况下，老板通常必须多请个人来打扫和负责杂务，同时盯住办公室的花费，但是雅兰就不一样，她像是"把公司当成自己家一样"，关心公司的一切，就像是自己家里厕所脏了当然就会想清理，电源忘了关就会觉得浪费是一样的心情！

也因为平日有她的维持，公司在年终大扫除时，轻松了很多！老板最后说："现在年轻人有这种态度，真的不容易！她做了很多老板没有交代的事情，不管处理大小事都一样用心，而且不挑工作，我这个人啊，最在意的就是两个字——态度。"

他的话给我上了一课，原来老板的心情是这样的啊！往往我们总是认为专业能力、业绩表现等才是获得认同、赏识的原因，但是在很多主管的眼里，态度反而更重要，一些如清洁工作这类细枝末节的小事，就是很多老板评断员工的一个基础。工作态度正确，才容易得到老板赏识，得到加薪的机会。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



我记得以前飞碟电台的主管邹开莲（现任雅虎奇摩总经理）曾经对陈乐融说："我觉得侯昌明不适合综艺节目，谈话性节目可能还有机会。"听到她这么说，我的心里当然很不舒服，从小到大一切靠自己并且总是能完成挑战的我，深信没有什么做不到的事！但是事后想想，当时真应该多听听前辈的建议。

刚接触电视圈的我，没有把这番话放在心上，什么通告都接，包括谈话性节目、搞笑综艺节目、整人综艺节目，甚至演过戏，当时我的曝光率很高，走在路上却没什么人认得我。反观现在，我只主持《大特写》，接拍了几支广告，偶尔上谈话性节目，但是大部分人都还知道"他是那位很懂理财，并且善于经营自己的侯昌明吧！"

我摸索了很多年才懂得，当曝光率与知名度（或节目效果）不成正比的时候，就是有问题了。我逐一审视自己的作品，没通

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

告时就在家里反复看录像，同时请老婆给我意见，看看究竟是“哪里有问题”。后来得出的结论是，若论演戏，外表比不过男主角，搞笑又嫌太油，所以半综艺、谈话性、深度节目是我适合的。我开始认清自己是“功能性主持人”，既然没办法像吴宗宪一样搞笑，那就守好本分，在自己最擅长的地方发挥，找到自己在演艺圈的价值。

所以，我坚持无论再怎么辛苦，《大特写》节目一定要做好。这个节目很辛苦，每一集最少录两天，全部都是外景，印象中有一次是夏天在树林里录，忘了擦防蚊液，当下发现双手手臂上多了几十个又红又痒的脓包，后来发现是一种“黑金刚蚊”在作怪！有些时候需要搭船出海，虽然我容易晕船，但还是得打起精神，在摄影机前做出最好的表现！可是谁会知道私底下，我吐了几回？这节目开播 8 年来，我历经了无数辛苦的录像过程，放弃的念头起码在脑海中出现过十几次。第 5 年时，我也曾经提过辞呈，但是在工作人员的慰留加上自己的思考之后，我还是选择留了下来……还好，第 6 年我们得了金钟奖，这个奖不但肯定了整个团队，也间接肯定了我！

确定了工作的方向之后，我开始仔细审视每一件上门的节目，希望每一次公开亮相、主持都是完美的表现。现在的我，已经不是当年那个只要机会的我，而是要求一个好的机会的我。因为一旦节目并不适合自己的个性，表现往往只能达到百分之

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

七八十，这样一来，反而影响了观众或客户对自己的观感，往后上门的机会相对也就会减少。

所以，迈入工作轨道而且确定了方向之后，我们必须试图在职场上提高自己的价值，寻找更适合自己的定位。譬如我，擅长主持理财、生活、深度访问类节目，在这些领域内算是做出成绩的，自然就具备了高度的“不可取代性”。如果无法认清自己在工作上的定位，什么都做一点，那么，所有表现大概只能有小山丘的程度，很容易被埋没和遗忘，哪有一件事情是这么简单而不需要经年累月的实力累积的呢？现在的年轻人多半好高骛远，底子没打好，就奢望可以接触更多东西，反而造成反效果。对于经营公司也是一样，主力商品没有做出成绩，就贸然投资其他商品线，一定容易失败。所以，我们需要针对自己的兴趣和专长，不断进步、不断提升，迟早有一天，我们可以在某一个领域内，成为无人可以取代且令人印象深刻的佼佼者。



多方面理解工作团队的运作

“保持个人特色”、“用心制作节目”是我工作的不二法门。对于节目，我不会因为只负责主持工作而画地自限，所以常常帮伙伴们一起想点子。也正因为我负责主持，所以如果自己寻找

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

题材，就很容易可以知道哪些题材我特别适合、擅长，如此一来，不但可以让整个团队更有向心力，也会使节目的效果变得更好！

我想这要归功于过去，我在没日没夜的广播工作中打下了扎实的基础吧！由于拥有凡事都从基础做起的经验，我可以反过来理解工作人员希望主持人如何协助团队，怎么样的配合才是最有效率的。我想，这就是我在这一领域的竞争力！



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

Stories of a Multimillionaire

幸福投资2

投资婚姻

所谓幸福，是一种将心比心的付出与经营。对侯昌明来说，只要和老婆大人一起努力，便能克服各种难关。千万别小看两个人凝聚在一起的力量。

PDG

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



很多时候，感情因素一作祟，很可能突然改变了我们对于财务管理的原则与想法，社会新闻上不是经常提及有人遇到爱情骗子、被欺诈的惨痛经历吗？为了爱情盲目地往来金钱，但千金难买早知道，万般无奈想不到！有太多我们所认定的事，偏偏结果不是自己所想的那么简单！

所以对于财务管理，我一直保持着理性的态度去分析、综观一切！不过理性态度之所以能够建立，也是来自于一段惨痛经历！当兵前，我有一位交往 6 年的初恋女友，感情一直很稳定，觉得非她莫属了，心里常想，未来一定要赚很多钱、和她结婚、生可爱的小孩。因此我们决定一起努力，慢慢实现计划，而第一步当然就是储蓄"爱的基金"！

当时，我们一起开了户头，两人均将每个月剩余的钱存进

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

去。我这个人什么都不会，存钱倒是很在行，这对我来说就像呼吸一样自然。为了让基金快速成长，我可是勒紧了裤袋，虽然两个人约会还是免不了多花钱，但相对地我也多接了驻唱工作，若是忙到没时间吃饭，就索性不吃了，心想反正下班回家倒头就睡，隔日醒来就省下一顿晚餐钱了！对我来说，我是为了爱而努力，至于她存了多少，我并不怎么在意，我相信只要双方有心，一定可以储存两个人的未来。

随着时间一点一滴地过去，我们俩的感情很稳定，在彼此共同的努力下，存折里的数字已将近百万。我打算退伍后，无论是结婚、投资做生意或其他打算，都能和她用这笔钱共组美好的家庭。当时我深深觉得，可以和伴侣一起存钱打拼未来，真的很幸福！

但是，所有的故事结局不一定都像童话那样美好，当兵期间，我很不幸地遭遇了所有男人最不想碰到的事——情变！更残忍的是，我们该如何分配这笔辛苦储蓄的基金？由于已经无法精确计算各自存入了多少钱，但似乎是我存的比较多。正当心痛之余，前女友说："那就一人一半吧！"已经感情受挫的我，突然觉得很不甘心，心想：都要被抛弃了，这么多年辛苦攒来的积蓄，还得被分走那么多，好像几年下来累积的感情和金钱都一并失去了！

这次失恋，使我认识到自己对于钱财过于大意，虽然和女友

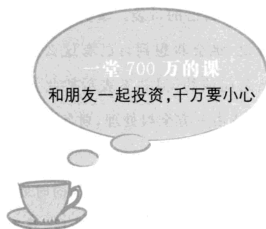
全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一起储蓄是很甜蜜的事，但理性一点来看，辛苦存下的钱，最后却可能无法尽数落入自己的口袋。事实上，婚前双方没有承诺，感情的事也很难说，谁会料想到自己有这么一天呢！男孩子对女朋友大方虽然是应该的，但并不表示彼此关系已经成熟到可以共同管理财务，或由一方全权处理，财务分配管理是婚前男女必须注意的重要课题。

所以，和现在的老婆刚成为男女朋友的时候，我对于金钱的态度就是分清楚说明白，而且未到结婚阶段，我也不曾透露过自己的财务状况。存款有多少、投资了哪些股票、房贷还剩下多少、标会情况如何，她一概不知。就好像跟会被倒、借钱不还的通常是身边的亲朋好友，对于金钱一事，千万不能“感情”用事，要就事论事，理性思考，以免到头来白忙一场，所有痛苦和负债都只好自己吞！



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



在我结婚的半年多前，发生了9·21大地震。当天我们将节目中募集的物资，送往台中、南投的灾区，除了去当地采访受灾情况外，最主要是希望能帮上受灾民众的忙，向他们提供需要的物资或简单的救灾工作。当时，灾区有一个特别引人注意的身影，他一个人从台北开车下来，彬彬有礼又很热心，协助我们一起救灾、分送物资，十分难得！回台北之后，他常到电台找我，我们彼此慢慢成了朋友，偶尔下班还会一起吃饭喝酒。在闲谈之中，我无意间得知这位姓吴的友人，是新光吴家的亲戚。某回去他家拜访，映入眼帘的是几部并排停列的名车，其中有我最爱但还没买到的奔驰车，这种豪门名流的世界，果然不是我这个一路辛苦打工出身的人能够了解的，让我大开眼界！

后来他提到想投资英国名车宾利，这是连英国女皇伊丽莎

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

白二世都在开的车，不难想象有多名贵了吧！他说："昌明，你不是想投资吗？一起来做这个吧，我已经找到客户了，但就是手边的资金不足，还差一些……你要不要考虑，我们一起经营这个品牌，从中赚差价。"当时他说代理一台宾利车大约需要 1500 万新台币，可以卖到 2000 万新台币，我们可以各自对分净赚 250 万新台币。我听了觉得这笔钱非常好赚，而且他又说找到客户了，相对来说风险很小，我心想这么好的机会怎能错过呢！没有太多疑虑，马上砸了 500 万新台币进去。

一个月后，我和老婆准备步入礼堂，当时手边还有闲钱，我最希望的就是在婚礼当天用最爱的车把老婆娶回家。平常诸事省到家的我，还是会希望给最爱的人一个最美好的回忆，让她感觉一生一次的婚礼是风风光光的！于是，这位朋友主动向我提议："我最近要从德国进一批车，比经销商便宜，要不要一起买？"他说一部奔驰车起码便宜二三十万新台币，我一听二话不说，马上再请他帮忙代订这部准备用来结婚的奔驰车。依照时间表，宾利车应该在下订单后的一个半月抵达台湾，但是过了两个月，连车的影子都没看到。每次我向朋友追问进度，他总是说卡在英国海关出不来，甚至连我的奔驰车也迟迟不见踪影。随着婚礼的时间越来越近，我开始不由地担心了起来。虽然我一直选择相信朋友，但后来想想我们俩也不过才认识短短半年而已，自然就起了疑心。没想到在我向他下了最后通牒后，见到的奔驰车却

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

令我大失所望，车牌还没挂，仪控也都没设定好，状况百出，只好请他先把车子整顿好，而这也是我最后一次见到这部车了。

这位吴姓友人，带着我买的车和投资车的钱，总共700多万新台币，逃走了。

原本应该幸福美满的婚礼，后来不但没得用奔驰车迎娶老婆，还得让她一起承受损失700万新台币的忧虑，人家新婚夫妻是甜甜蜜蜜，而我们俩却是愁云惨雾。整整三个月我都无心工作（但还是得工作），好在之前的失业经验强化了心智，我没有让情绪影响到工作，一上节目，还是能精神百倍地向观众打招呼，只是节目结束后的我很是心烦气躁。后来在老婆的支持和一位老师的启示下，我才走出这一事件的阴霾。这位老师对我说："恭喜你长大了，学到了。"我还在奇怪老师为何恭喜我，他便问："你想在30岁时花700万上这堂课，还是想等到50岁再上这堂课？"听完我才恍然大悟，30岁的我，还能再站起来，但50岁的我禁得起这种打击吗？于是我才真正放下，此后对于说要一起投资的朋友和不切实际的收入，我都非常小心，评估再三。

我学到了教训，了解了那种要不得的心态：贪小便宜、贪财、识人不清，以及抱着钱很好赚的幻想。过去不太拒绝别人、对朋友总是两肋插刀的我，发誓再也不会犯同样的错。虽然损失700万新台币，但我却学到了如何彻底拒绝和朋友进行密切的金钱往来，并与朋友在财务上划清界限！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



听某大丈夫

我是个对自己小气、对朋友大方的人，所以在掌控财务的时候，只要朋友发动苦肉攻势来跟我借钱，我肯定拒绝不了。或许“耳根子软”、“爱面子”始终是男人的天性吧！而女人的天性就是“总为家庭着想”，无论怎么理财，她们都会采取最安全的模式，确保囤粮足够才敢进攻，雅兰就是这样的。

闽南语有句俗话是“听某大丈夫”，结婚多年后，我才体会到这句话有多实在。男性和女性在思考逻辑上，的确大不同。在台湾社会里，男人常常是一家之主，做任何决定，但男人如果能同时做到“听老婆的话准没错”，一定能顾及许多思考上不周全的层面，处理事情时更能面面俱到！以后如果有人要向你借钱，请回答：“要先问我老婆！”对方势必知难而退！



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



我结婚后，更努力打拼事业，每天忙得昏天暗地，很少有时间陪老婆。她除了处理家务事之外，还要照顾患有老年痴呆症的老爸，每天大眼瞪小眼，让老婆渐渐失去自己的重心，情绪上越来越孤单忧郁。有时候，我录完影回到家，还得听老婆向我诉苦，不懂体贴的我，也觉得疲累，因而两人经常吵架，吵着吵着，我开始觉得与老婆的距离越来越远，再这样下去，也许只有离婚一途。

有一次，我到老婆娘家做客，并在她娘家过夜。我正襟危坐，丈母娘看电视的时候，我压根不敢转台，吃饭也吃得很客气，一直坐到睡前，还得等大家都休息了自己才敢去睡。这样的不自在，让我恍然大悟，一个女孩子嫁到我家，还得照顾我老爸，整天闷在家里，没有自己的生活空间，长期处于压力之下，回来还得看我脸色，真是苦了她了。看着老婆因此越来越瘦，原本乐观

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

爱笑的她，却因为嫁给我而愁眉不展，我心想：纵使我赚了再多钱，物质生活上获得满足，但若是换来破碎的婚姻，我宁可选择婚姻幸福。

于是我敞开心胸。有一天，我对老婆说："你想拥有什么样的生活？只要你想做的，我一定会帮你！"我想帮她找到生活重心，找回从前那位美丽亮眼的她，我想这是唯一能治愈她的忧郁症的方法！

经过良性沟通后，我发现老婆其实对造型方面非常有兴趣，而且眼光独到，每次穿了新衣服，就会有人问是哪里买的！于是我们决定，在东区顶好名店城租一个小店面，然后老婆每个月飞去日本批货，一方面发挥她的兴趣，同时借由出国带货，让她有自己的生活空间。

我开始请教跑单帮的朋友，并带着老婆出国先走一次，记得她还在飞机上不安地说："我看不要做了啦，你带我出国散心就好，我很怕你以后不陪我出国带货，我一个人还是什么都做不了。"说真的，我怎么会答应呢？我希望老婆可以走出去，永远快快乐乐的，并在生活中学习、成长。所以我们照计划到了日本，我教她如何搭乘山手线①，带她逛新宿、原宿、涩谷、池

---

① 山手线：东日本铁道中运用最先进行现代化改造的E231系列车运行的一条铁路。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

袋等几个比较大的城市，让她熟悉一下交通方式，顺便了解批货的地方。

第二次，老婆必须自己出国了，出发前我们两个像参加毕业旅行的小学生一样紧张，反复检查行李，还特别做了物品确认表，同时我准备了各种地图、紧急联络号码，非常地小心谨慎。当晚，两个人都翻来覆去，根本睡不着，我担心她要一个人出国是否安全，她则焦虑着自己必须独自完成这趟旅程。

当天早上，我的心情像个要送女儿出国念书的老爸一样紧张。在去机场的路上，我们比平常沉默了许多，我担心不让她去的话会脱口而出，尤其是她根本不会日文，又是女孩子……所以当她准备入关的那一刻，我还真舍不得，差一点就要掉下男儿泪了。

不过事实证明，老婆果然很独立，事情也不如想象中困难，事情一旦放手去做，潜力自然会发挥。记得她到了日本后逛得很开心，甚至完全忘了打电话报平安。后来她的店经营得很好，老婆除了用心挑选流行服饰，对待客人也像朋友一样亲切。为了工作而努力的老婆重新充满了活力，心情也跟着开朗了起来，一直到她怀了小孩，才把店收掉，结算后虽然亏了一点，但更重要的是老婆不再眉头深锁，找回了自信心，而我们俩也重拾了婚姻幸福！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



帮老婆开创事业

近来，我们家的小朋友都开始上幼儿园了，雅兰不用再花费那么多心思在孩子身上，所以趁着先前“大嫂团”当红的时候，我帮她谈了经纪约。如果有一天她大红大紫了，身为老公的我当然也与有荣焉！但我更希望她能快乐地工作、生活，让彼此一起成长！

从她开始上节目通告、拍广告后，我们聊的话题就不再只是小孩、家人，更能交流工作上的想法，有时候甚至两个人一起为节目内容绞尽脑汁，一起在床上失眠的感觉还真不错！其实，只要全家气氛和谐，还有什么困难可以难倒这个家呢！



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



"我陪你去卖米粉汤吧!"同甘更要共苦

当年我被骗了700万新台币之后，一直不敢对雅兰透露实情，总是说："没多少啦，200万而已。"但是似乎瞒不过心思细腻的她，看着我每天愁容满面，一再怀疑的她不断逼问我实话，我才终于说出："是700万啦!"说出来之后，我心里那块大石终于放下了。

一直以来，我觉得最对不起的就是老婆，她刚跟我结婚，我就被骗走积蓄，得一起吃苦。当她知道状况后，起初对我对待钱的粗心大意非常生气，但过了一个月气消了，她便开始鼓励我。印象最深刻的一次，是她曾经说过："就当做上一次课吧，以后不要再发生就好了，重新开始，把失去的部分拼回来！以后，也许我们还可以有钱，那样当然很好，但也许我们会没钱，那我就陪你去卖米粉汤吧！只要可以一起努力再站起来就好！"听到雅兰

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的话，我心里很感动。

那一阵子，我很努力工作，雅兰就负责打理家中大小事，帮我照顾年迈的爸爸，让我没有后顾之忧，更能专心在事业上。常常是我很晚才回家，忙了一天的她还是坚持亲自下厨，而我洗完澡之后通常就休息睡觉，但她还得处理完家事才会入睡。她从来没有对我抱怨过，只是默默把事情做好，在一旁支持我，让我不需要担心。我时常在想，如果没有老婆在，我还真的不知道什么时候才能重新站起来，虽然看起来是我一个人在工作，但用上的却是两个人的努力，难怪人家说，成功男人的背后都有一位伟大的女性。

记得每次经过台北东区，我常会去光顾一家知名的红豆饼店。许多节目都报道过这家店，老板中年失业后，重新打造事业第二春的故事激励了不少人。据说这位老板是 46 岁的时候失业，那年他的公司被清算、房子被拍卖，20 年的努力不但瞬间化为乌有，甚至还负债千万。人生走到这个地步，让他不知该如何"重新开始"，他甚至想过自杀，但即便是如此艰难的困境，另一半也愿意陪他另起炉灶。两个人开始为了研发红豆饼，不断地试吃，刚创业时为了节省成本，两人轮流顾店都没办法休息，但通过共同努力，他们从失败中再次获得成功！

看着电视上报道他的故事，我突然想到自己被骗钱的那段日子，比起来我还算幸运了，因为我只是 10 年的努力归零，而这

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

位老板则是年纪都要半百了，才开始面对重新站起来的难题。于是我深深地相信，当我们走到绝望处时，若身旁能有一位不离不弃的伴侣，那么再站起来的机会，就会比单打独斗容易得多！

结婚前我的观念和大部分人一样，总觉得男人应该先立业再成家，所以我规划在还完房贷，同时有一笔存款、工作稳定后，才会结婚。但世事难料，妈妈的过世，让我的计划破碎，再加上遇到被朋友诈骗的事件，虽然这事没有让我负债，但还是使我婚后无法给家庭原本计划中的生活。

雅兰曾经说过："只要两个人能一起努力，就是幸福，其次才是物质生活。"回首过去这些年，我突然发现自己的想法有了转变，如果两个人目标一致，那么先成家再立业的选择也未尝不可，或许这样反而能让两个人更有动力前进，打造出幸福的家庭！

过去我认识一对夫妇，是典型白手起家的中小企业家，当年他们结婚的时候不过才 24 岁，两个人都没什么钱。谈起新婚当晚，朋友说他们就睡在公司里的一个小房间，躺在硬邦邦的木板上，家徒四壁。

在他们结婚的前几年，两个人就这样睡在自己的印刷公司，他说不但省房租，而且离公司又近，早上起床就能立刻工作打拼。聊到这里的时候我非常惊讶，从刚开始一间什么都没有的房间到几栋宽敞美丽的大房子，从台北车站旁一家又小又挤的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

印刷行到位于工业区内的印刷厂，从朋友连 200 新台币都不愿意借到银行每年都主动送礼，从两个人的小公司变成有五十几名员工的大企业……拥有这些成果究竟要花费多少时间和努力？

当他们的公司规模还很小的时候，有家大客户要求固定周六早上发印，但周日早上就要包装好数万本杂志，这对他们而言是非常大的工作量，相形之下也赚得比较多。于是那些年，每逢周六，他们白天就开始努力赶印数万本的刊物，等到印制完成已经是晚上了，所以必须彻夜不眠地装订和包装，才赶得及隔天早上送件。这些原本是可以外包的工作，但为了方便客户，加上能多赚点钱，他们坚持和工人一起加班完成。每天，他们都这样为了更好的生活在不断打拼着！

自己经历了一些事，或是看见身旁、社会上这一类的故事，我打从心底认为，生命中的失败并不可怕，最可怕的是，在我们遇见人生中的暴风雨时，身旁没有陪伴自己的人，只能自己一个人在黑暗中孤独地前进，而有些夫妻甚至只能同甘不能共苦，那才是真正的贫穷！如果这样的话，即使拥有再多钱也没有用！

这个故事带给我的思考非常重要，我所惊讶的是，究竟我们原先所认知的“两个人的力量”，真的就只是两个人的力量吗？常听身旁朋友说，起码月入几万才肯结婚。设定这样的条件，有没有可能是因为我们小看了两个人的力量？或是我们没有勇气

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

肩负另一半的幸福？

结婚多年，雅兰和我一起面对了许多事，也一起努力让生活变得更好，然而对于我们来说，所谓的经济实力真的那么重要吗？一定要先买房子才能结婚吗？我认为一切都是其次，其实只要双方有共同的信念和默契，想要一起拥有更好的人生，那真的就够了，因为在这信念的驱使之下，两个人的真实力量是很难预测的！



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



现在想想，我和老婆已经好几年没在情人节、结婚周年纪念、圣诞节这些特殊节日，到高档餐厅吃顿大餐了。起初真的是为了省钱，但多年来让我们持续这么做的原因是，自己打造一桌甜蜜晚餐、营造满屋的浪漫气氛，那种幸福是无可比拟的！

我们不用想着要提早一个月去订位、不用花费比平常贵的价格用餐、不用忍受因为节庆过度忙碌而露出不悦表情的服务生。我们有专属的大餐，不但餐点新鲜美味、有家的味道，连背景音乐都是我们熟悉的歌曲，整个环境舒服自在，没有花太多钱，倒是费了很多心思。

有一年的情人节，那时忙于工作的我，想到已经连续好几年没带老婆去北海岸了，所以决定开车带老婆旧地重游一番。沿途的景色由陌生转为熟悉，仿佛把我们拉回婚前那段日子，只属

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

于我们两个人的日子，也没有什么重担。平时我们努力工作，总是往前看，但偶尔像这样回头一望，看看自己一路走过来的足迹，反而让彼此更珍惜现在所拥有的。

我们抵达海鲜市场，空气中有海水的味道，市场的地面没有一处是干燥的，拥挤的摊位并排着，我们在潮湿与拥挤的环境里小心翼翼地前进，这时候才真正感觉到“离开台北了”。我们觉得整个人都很放松，把台北的一切抛诸脑后，彻底地休息了。我们尽情选购那些在彩色水箱中活蹦乱跳的虾、螃蟹、鱼以及各式各样没见过的海产，后来买了最好料理的鱼虾，只花了几百新台币就满载而归！

为了享用最新鲜的美味，我们立刻开车回家，由老婆负责料理晚餐，而我就整理家中环境，布置我们的情人节餐厅。由于食材新鲜，不需要用太多调味品或进行复杂的烹煮，我们就能品尝到食物最美好的原始滋味，还能顺便到郊外走走，真是一举两得。

晚餐时间一到，我选了一首熟悉而美妙的背景音乐。我们开始享用今天从采购到料理都不假他人之手的“侯家情人大餐”——乍看之下都是简单的菜色，但是无论色、香、味都媲美五星级饭店的餐食，更重要的是心意和感情！我们拥有很多这样的经历，在家庆祝的最大优点是，不用到外面挤来挤去，气氛由自己掌控，并且从采买、准备到享用的过程，我们都乐在其中。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

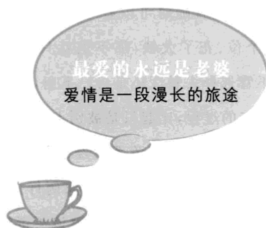
我们都认为，真正的“情人节”其实是掌握在自己手上的，如果肯用心营造，那我们就随时可以有“情人节”，相反的，如果只是打通电话、订个位、花了大钱，那不也就只是“去吃很贵的一餐”吗？所以，不管选择去餐厅还是自己下厨，唯有心意最重要。况且自己下厨参与的过程，比起只是被别人服务，更为有情趣！

对家庭、婚姻、亲友等任何关系的经营都是一样的，唯有共同参与、投入、分享才有意义，如果只是像例行公事一样，“因为是情人节就要去吃大餐”、“因为过生日就该买蛋糕”、“因为圣诞节就要送礼物”……久而久之，这些例行公事会把我们原本的美意僵化，变得索然无味，一切彷佛是理所当然而表面化了。

几年下来的婚姻生活，让我深刻感受到婚姻必须靠双方共同经营，而幸福更是用心经营来的。婚姻和节日很像，赋予我们聚在一起的名义，如果彼此都能用心，就可以写下专属两人的记忆，创造出独一无二的特殊节日！



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



一旦雅兰说："少来了，你最爱的是孩子吧！"我都会说："我很爱孩子，要是有人欺负他们，我一定跟他拼命！但是我最爱的是你，孩子长大后不会陪我们一辈子，是我们两个要一起互相陪伴到老的！"对我而言，家庭是我最珍惜的东西，钱没了可以再赚，但是家庭关系破裂，就无法挽回了，所以我一直很认真经营与老婆之间的感情。

我的金钱完全交由老婆管理，以前时常会想，当初被骗走700多万新台币的时候，也是她说愿意和我吃苦的，那究竟是什么原因让她现在对金钱如此在意？后来我终于想通了，和许多女人一样，雅兰在结婚后，会越来越感到不安，担心我会受不了演艺圈五光十色的诱惑。我发现她要的只是安全感和幸福感，就这么简单！就像常听到的故事一样，很多男人有了多余的钱，等于有了

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在外拈花惹草的机会与能力！而我重视老婆胜过一切，如果可以带给她安全感，那我愿意让她知道自己的行踪，并掌管一家的财务。

除此之外，时常赞美对方也是必要的。我们家雅兰以前非常没有自信，常觉得自己脸蛋不够美、身材不够好……她曾说："我就是不像徐若瑄那么可爱。"我说："也许你觉得她很可爱，但我觉得你最正了！"对我而言，她拥有的美不只体现于外表，还显现在生活中的每一个小细节。常常，她一个贴心的动作，就会让我觉得很温馨，所以我跟她说："外表不是一切，你也不能永远靠化妆品、衣服来建立自信，你要知道在我心里，你有许多美的地方，而且无可取代。"我常常称赞她，无论是她变瘦、煮了好吃的猪脚，还是上节目表现得不错，久而久之她越来越有自信，就减少了不安。

有人说夫妻在一起久了，爱情会升华成亲情，我却认为老婆可以是亲人也可以是爱人，就看我们如何经营。即便有了小孩，两人世界的空间会缩小，但是只要用心，一定可以创造出全新的契机！记得某个假日要到台中工作，我问雅兰："陪我去好不好，反正今天不用带小孩。"工作结束后，我说："难得只有我们，去九族文化村玩吧！"当时也不在意已经下午了，也不管九族有多远，虽然很累、很赶，却让我们有了约会的时间。如果说现实生活是一成不变的消磨，那年轻的感觉便能在生活里注入新的能量。感情也是这样的，爱情的成分或许会慢慢褪去，但只要我们时常补充浪漫的元素，相信它永远不会褪色！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



在我们的生活中，亲朋好友都说雅兰是个不可多得的好妻子。她对待爸爸的态度，让我心里明白，这一切是出于真诚的爱，而非只是一种身为妻子的责任感。

平常只要她一忙完家务，有空了就会带爸爸到附近公园散步，担心有点老年痴呆的父亲一直待在家里闷坏了。爸爸的记忆力不好，什么东西缺了，自己可能都还不晓得，但是雅兰会很细心、体贴地观察，不管是卫生纸还是保健食品，她都会清楚记得父亲的需要。雅兰爱我爸爸就像爱自己的爸爸一样，实在很难得。我明白这些照顾工作是很辛苦的，因为爸爸时常上一刻说过的话，下一刻忘记，但她还是尽心尽力，令我经常感动地对她说："娶到你，我真幸福！"

有一天，她突然对我说："我对你家人付出这么多，你呢？你

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

爱我的家人像我爱你的家人一样吗？”我心想：有啊！逢年过节的红包礼品都没少，有问题我也会帮忙解决……但是再仔细一想，我会不会主动去关照她们家？平常日子，我是不是同样把老婆的家人当成自己家人一样地照顾？关于这点，我承认，老婆的确比我用心得多。

所以，我开始也爱雅兰的家人，她很清楚我老爸喜欢吃什么、需要买什么，那我至少也应该先做到这一点！所以每逢我出外景上山，就会买罐茶叶，孝敬喜欢喝茶的岳母。另外，岳母有低血糖症，爱吃甜食，因此每次我到外县市工作，都会带回一些当地的特色甜点给她……就这样一点一滴维系着双方家庭彼此的关系。

记得前一阵子，雅兰的妹妹一家人要买房子，希望能买在离我们很近的内湖，这样如果有急事的话，两家可以相互照应，没事的话也能方便串串门。我知道之后，开始帮她们留意这一带的房子、找中介、帮忙杀价……后来发现内湖的房价，对她妹妹一家人来说，可能负担重了点，于是我主动跟雅兰说：“如果他们有需要帮忙，我们就尽力帮，等到他们有能力了再还好了。”雅兰听了还很怀疑：“这样真的好吗？”我说：“有什么不好？钱再赚就有，你妹妹为了你搬来内湖，这种姐妹情谊是钱买不到的，我们应该要好好珍惜才对！”

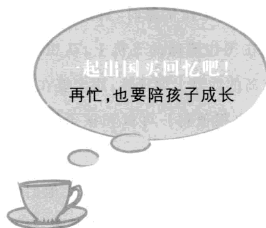
我认为，爱屋及乌是夫妻关系的经营中非常重要的环节！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

对于要携手走过一生的伴侣，我把她看得和自己一样重要，爱她就像爱自己，这些话说起来很简单，真正做到的又有多少人？如果我总是站在她的立场思考事情，我也会理所当然地懂得怎样去爱她的家人。年轻的时候，我想得没那么多，但一年一年过去，我更加体会到结婚是两家人的事，互相珍惜以及爱护彼此的家庭，才是让婚姻长久的基石！



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



“把拔（爸爸），我想出国丢沙沙！”年幼的女儿经常用可爱的童音对我这样说。平常老婆为我打理家务，让我没有后顾之忧，两个孩子懂事又乖巧，不用让我多操心，所以，安排年度旅游犒赏家人，也顺便慰劳自己一年来的努力工作，是我每年一定会做的事情！

如果带着小孩，我们倾向前往海岛度假，让孩子亲近大自然并了解它的魅力。能尽情放松的度假胜地，像印度尼西亚巴厘岛、菲律宾长滩岛、泰国普吉岛、关岛、夏威夷等都是不错的选择，而这些地方会有来自世界各地的观光客，也能拓展小朋友的视野！

一直有人对我说：“不要浪费钱带孩子出国，劳神又伤财，而且孩子也不会记得！”我却认为，我买的是自己与孩子的共同回

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

忆，至于他们会记住多少，随缘啰！我们出国多次，拍摄了数千张珍贵的照片。平常工作忙碌时，只要一想到出国旅游的美好时光，想到女儿在飞往琉球的飞机上，认识了可爱的外国小朋友；儿子在长滩岛的沙滩上要任性；跟老婆在国外甜蜜散步……这一切辛苦都觉得很值得！可以和孩子拥有这么多的共同回忆，我们是最富有的爸妈！

我认识一对夫妇，没日没夜的工作让他们的户头存款数字大得惊人，但和小朋友的共同回忆几乎是零，他们经常很后悔地说，如果再选择一次，一定会花更多时间陪孩子，然而他们已错过孩子最需要父母的时光了——孩子们已经有各自的朋友，不喜欢跟着父母一起出去了，有些事情错过就再也回不来了。

以前常说“子欲养而亲不待”，对父母而言不也是一样吗？小孩会长大，小时候的可爱模样也只有那几年，所以即便带小孩出国很累很麻烦，我和雅兰都不在意，这算是一种甜蜜的负荷吧，而我们得到的是全家人可以在一起的时光！

印象很深的是去长滩岛那次，儿子因为鞋里进沙，一直跟妈妈怄气：“我不要走路，鞋子有沙沙，好难受！”但是走在沙滩上哪会不进沙啊！等我回来找他们时，雅兰说：“你儿子不见了，他刚刚在闹脾气，自己跑走，我追不上。”于是我疯狂地找他，后来发现他在一棵树后面，我才放下心中的大石，但我也很生气，我说：“你为什么不听话，不是跟你说，要在爸爸、妈妈可以看到的范围

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

内吗？万一被人抱走，我们没办法救你，怎么办？”儿子任性地辩解：“鞋子里有沙沙，妈妈都不帮我弄……”我向他解释，沙滩上一定会有沙，但是你可以自己解决。我示范了一次脱下鞋将沙子抖出的方法。他学会之后非常高兴，只是这样一来走得更慢了，因为他大概每走五步就要抖次沙……让我们觉得真是好气又好笑。

说真的，带小孩出国真的不轻松，除了要准备他们的生活用品和衣物之外，还得忍受他们总是可以把鸡毛蒜皮的小事搞得很大。所以，每次孩子闹脾气的时候，我也会怄气地说：“下次再也不要带你们出国了！”但是说了这么多次，也都没照做，因为我希望等我老了以后，能与孩子分享更多美好、有趣的回忆。



投资幸福，用心经营

我总是告诉自己，无论工作再忙都要抓紧机会陪伴孩子，经营家庭！

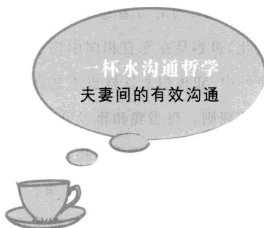
不管工作多么忙碌，周末假日一定要带家人出去走走，培养感情。记得有一次节假日，我的工作日程表都排满了，但我发现其中一天是在彰化主持活动，于是灵机一动，我问雅兰：“星期天

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

早上我帮彰化市政府主持活动，要不要一起去，我工作的时候你们先逛逛，结束后再一起去玩。”没想到，等我看到两个孩子的时候，他们早已玩得满身大汗了，后来我们在彰化老街上吃了不少美食。可以在工作的时候享受一家人相聚的幸福，一切的辛苦也都值得了！我陪他们玩，他们陪我工作，忙碌时彼此互相陪伴，这是我经营幸福的方式，能让彼此的心灵很富有！



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



一杯水沟通哲学

夫妻间的有效沟通

没有一对夫妻是不吵架的。想想，两个人在不同环境和背景下成长，姐妹都会吵架，更何况是夫妻！吵架，只要将它看成一种沟通方式——床头吵床尾合，不过隔夜，不随便口出恶言，不提出分手的话，其实一切问题都会渐渐迎刃而解！我和雅兰还没结婚前经常吵架，虽然都不严重但也算伤神，你一言我一语，双方都迫不及待地想解释、想讲话，通常都不等对方说完就急着替自己辩驳找理由，根本找不到任何交集。更何况在吵架的时候，双方都只着重“说”，对于对方的抱怨很可能一句也没听进去，所以吵架是一点正效用也没有的。

若吵架只是毫无效率的沟通，那么下一次遇到同样的问题，应该还是无法避免吵架。我发现不管是情侣还是夫妻间的争吵，90％的人通常都是为了生活上的琐事，而且这些琐事当中，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

通常也只重复针对几件同样的事。但其实静下心来一想，很多事只需要双方各退一步、为对方着想就能解决。激烈的争吵不仅会让事情复杂化，也容易在恶言相向中伤了彼此的感情……

在不断的争吵中，我想想总这样也不是办法，于是研究出一个关于吵架的游戏规则。每当我和雅兰开始嗅得出火药味的时候，我会准备一杯水，我和她轮流拿水杯，拿到水杯的人说话，而另一个人就得闭嘴，否则这个吵架就得结束。由于双方都很想表达自己的不满，所以没拿水杯的人通常都乖乖地倾听，拿水杯的人噼里啪啦不停地讲，讲到一方累了，再换另一方。于是，我们开始学会倾听对方的想法，学会尊重对方，彼此体谅，有时候话没说完，双方也因为说得很累，就自动熄火，甚至突然明白对方的火从何而来，一下子火气全消，笑了起来。久而久之，“听”取代了“说”，“沟通”取代了“吵架”，我们渐渐明白了对方所在乎的事，于是能吵的事情也越来越少！

有时候，当我先听雅兰说话时，我会反省自己，听完之后发现自己也有不对的地方，就省略不说了。或者偶尔雅兰先听我讲，她的心情就会平静下来，轮到她要说的时候，也会突然觉得事情没有那么严重了，而这一切都要归功于“倾听”。

记得当初雅兰坚持让女儿念私立幼儿园，担心她在起跑点上输给其他孩子，但我希望她去公立幼儿园，希望她可以有一个快乐、自由的童年。那次我们吵了很久都没有结论，于是我拿了

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一杯水，提出自己的理由，雅兰一边倾听，一边思考着我说的话。我讲完，在她表达自己的观点时，我也觉得或许私立幼儿园也是不错的选择，毕竟课程多样化，只要制度健全应该没问题。当我冷静下来才想到，很可能想读公立幼儿园还抽不到签呢，现在吵有什么用？但是以前用争吵来解决问题时，完全没想过这点。于是我们决定先去抽签，抽到再来讨论，若是根本没抽到那还吵什么呢？人与人之间的相处必然会有很多盲点，平静一点、客观一点，很容易就能找到问题的症结了！

其实我们都知道，夫妻之间吵来吵去，问题往往大同小异，实在不该在某些重复的问题上耗费时间。偶尔小吵或许可以增加生活乐趣，但是大吵却会不断消磨彼此的感情。而且，所有在大人眼里稀松平常的争吵，对孩子而言都可能是一种精神上的无形压力。即便是我，长大后虽然可以理解小时候爸妈之间的争执，但是却始终无法忘记当时所带给我的那种强大的恐惧感。为了不让孩子担心、害怕，我和雅兰都会尽力克制自己的情绪，采取心平气和的沟通方式，更用心地真正解决问题。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



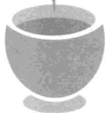
全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

Stories of a Multimillionaire

幸福投资3

投资孩子

侯昌明真正在意的是，如何为孩子打造一个快乐、独立、自信的童年。孩子成年后，他只愿意给他们100万新台币，并教育他们独立赚钱。对孩子的投资应该是爱不是钱，回报是甜蜜与幸福！





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



当女儿准备上幼儿园时，我们夫妻俩曾因为选幼儿园的意见不合而争吵，老婆倾向于双语教学、标榜让孩子“赢在起跑点”的私立幼儿园，而我则倾向于让孩童在学习过程中的自然发展，偏好以创意环境启发小朋友思考的公立幼儿园。

在这个关键点上，我们夫妻对小孩教育的想法可说是南辕北辙，老婆不断地对我说：“我想这么做，完全是因为怕小孩将来升上小学之后，如果全班同学都在幼儿园时就打好英语基础了，小孩子万一跟不上进度，反而对英语产生排斥，那不就完了？毕竟在现代社会英语很重要。”虽然老婆有她的考虑，也是为了孩子好，但是我希望女儿可以在没有压力的环境下自由成长，有个快乐的童年，而不是为了“赶上别人”拼命学习！当初为了选公立或私立幼儿园的问题，我们吵了半个多月，还是僵持不下，搞

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

得两个人都不想管了，甚至曾经互相撂下狠话，要对方为小孩的未来负责。

直到后来，我们才获得了一个折中且彼此满意的方案。

由于公立幼儿园申请人数众多，比较不容易申请，我对老婆说："不如这样吧，我们先去抽签，如果抽中了，再来决定究竟该选公立还是私立，不然一直吵下去也没有意义。"没想到，像大部分的家长一样，抽签结果落空了，所以我没得选择，只好让女儿去私立幼儿园，但我有一个前提，对方必须是有长期规划、一体化教学的双语幼儿园，届时进入小学之后，还可以利用课余时间，继续给孩子安排课程，而不是一毕业，就让过去三年的学习马上中断了！

随后，我们带女儿去参观附近几家幼儿园的教学环境，由她自行决定想在什么样的地方度过三年的时光。其中有一家让女儿特别喜欢，而且玩得不亦乐乎。她竟然逗留了一两个小时，完全不想回家！但是我明白，小孩子的心意变得很快，昨天喜欢刚买的芭比娃娃，今天去逛街又会对新的玩具念念不忘。所以隔了一周，我们再问女儿，没想到她还记得那家幼儿园的摆设和特色，以及园长、老师跟她说了什么话，从这点就能看出她真的很喜欢，于是我们就以她的意见当做最后的决定。

但是即便如此，我还是不会在意孩子能否"赢在起跑点"上。我不希望他们只是为了"竞争"和"考试"而存在，相反的，我希望

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

他们可以在快乐的环境下，自发地学习，找到自己的兴趣，并学着对自己负责。我曾经看到许多小孩，从小在家长的督促下，汲汲营营地追求分数，或是每天赶着上不同的才艺班，他们的父母从来没有问过他们究竟想要什么，只希望他们赶上同学的脚步。这样的人生好像就是为了分数而存在！

一旦将来有了升学压力，我仍会告诉小朋友，分数并非一切，重要的是他们是否抱持主动而正确的态度去面对学业。孩子需要的是发自内心的求知欲，而不是追求分数的好胜心。对我来说，孩子主动学习、寻找兴趣、表达意见，才是我最看重的。有些孩子确实不善于读书、不喜欢读书，但是我相信，只要父母愿意释放出空间，让他们有时间思考未来，凡事适性、适能力而为，他们自然可以发展自己所拥有的长处！



以自己的步伐努力

记得有一句令我印象深刻的广告词是这样说的："We are No. 2, We try harder.（我们是第二名，所以我们会更努力。）"这是美国第二大汽车租赁公司的广告语，而这种诚实且正面的经营态度，真的启发了无数消费者！

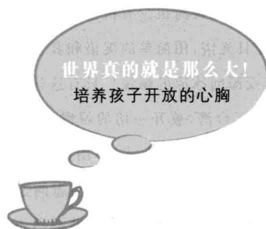
我想把这句话送给各位为人父母者，孩子不一定要永远都

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

是第一名，但是一定要抱着“以自己的步伐努力”的观念。这种态度首先可以鼓励子女诚实地认清自己的定位与能力，不只是为分数拼命！其次，分数并不是一切的判断依据，最重要的还是孩子心中有那股前进的动力！



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



在我为孩子拟定的教育计划里，除了安排每年定期出国旅游、拓展他们的眼界之外，也鼓励他们在年纪再大一点时出国游学或是自助旅行，这一方面是因为我自己热爱旅行，更棒的则是能从中累积多样的异国经验，开拓自己的视野！有一回，我和雅兰到泰国某小岛玩，那是一个炙热的夏天，高温闷热使眼前的景色都变得模糊了，一切仿佛要沸腾了。第一天我们穿着短衣短裤和休闲鞋准备散步到海滩，但没过几分钟就汗流浃背了，这时有一对骑着野狼机车的游客从我们身旁呼啸而过。前面的骑士上身赤裸，只穿一件海滩裤，后座女人的上衣是用衬衫当做小外套，里面只穿比基尼，配上小短裤。他们穿着夹脚拖鞋，看起来好轻松自在，于是我对雅兰说："那样好舒服，我们也去换身衣服、租辆车吧！这样到海滩也比较快！"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

后来我们真的这么做了！在空旷的道路上奔驰，吹着加速前进时所带来的风，在台湾很少有机会可以这么做。到了沙滩，我们悠闲地享受日光浴，用简单的英语和其他度假旅客聊天，或是去踩踩水，享受瞬间冰凉的畅快！只有这样的时刻，我们才觉得自己真正离开了台湾，放开一切的习惯、看法，用不同角度体验着生活，不需要在意路人的眼光，不用担心是否和荧幕形象不合。世界变成“什么都有可能”！我们和志同道合的旅人聊天，也了解了各国的生活方式和价值观，这些截然不同的体验，不仅是日复一日工作之外的适当调剂，也赋予了我们宝贵的动力和能量！

我曾经读过一本关于“星巴克”的书，才知道世界上最大的连锁精品咖啡店的由来，它竟然源自于一场意大利之旅。当时还只是普通上班族的霍华德·舒尔茨，在旅行中看到了随处可见的露天咖啡座，供应着用Espresso（有蒸汽加压煮出的浓咖啡）调配而出的各种咖啡，像是Latte（意式咖啡）、Cappuccino（卡布奇诺咖啡）……他着迷不已。于是，灵感油然而生，何不把意式咖啡引进美国呢？只喝美式咖啡是非常无趣的，所以回国之后他辞去了工作，开创自己的事业——推广意式咖啡，如此一来，不仅开拓了星巴克的事业，也间接改变了全球的饮食习惯，而这一切只是来自一趟简单、平凡的旅行！

旅行可以为我们提供深不可测的能量，让我们因此获得许

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

多新的认识。每次旅行，我都一定带着孩子一起去，借由旅行，摆脱平日教育之下的束缚和框架，用不同的角度思考，接触世界上不同的人、事、物，培养宽大的心胸，同时启发思考！



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



很多朋友常问我，会不会帮孩子分门别类地规划一堆才艺课程。他们总是认为以我善于规划的个性，必然也会依此操控孩子的教育。其实不然，我希望在还没有课业压力之前，他们可以没有压力地成长，多亲近大自然，如果他们主动要求学习才艺，我们才会支持。

女儿以前非常喜欢涂鸦，随时准备拿起纸笔，把身边的事物一个一个记录下来。有天她突然用可爱的童音对我说："把拔（爸爸），我都只会画一样的人，怎么办？"当时我很开心她能发现自己的需求，拥有学习更多的心态，我说："那你想去上画画课吗？老师可以教你画不同的人哦，你想学吗？想学的话，爸爸一定支持你。"她很大声地喊说："想！"我和老婆就立刻去为她报美术班。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

女儿非常喜欢去上课，每次结束，总会迫不及待地和我们分享当天的成果，有时候是画图、有时候是劳作，她总是主动和我们分享上课内容——哪个同学画得很好或者讲解自己的作品。此外，当她上完课，带着作品回家时，我们会用相机帮她和作品合照，记录她进步的过程。

过去有段时间，台湾很流行让自己的小孩在小学升初中时去考所谓的“美术资优班”。我有位朋友就是这么规划的，所以他的孩子从小学五年级就开始准备考试，每周末一到补习时间，小朋友就愁容满面。看到女儿乐在其中的样子，我不禁想起朋友孩子的状况，同样都是学画画，为什么心情会大不相同呢？我们的女儿主动积极，每天都期待着上课，好几次停课时还不停地问：“为什么今天不上课？”反观朋友的小孩，或许不是出于自愿，而且又在压力环境下学习——老师在上课时固定灌输他们“一定要考上”的信念，仿佛达不到目标就如世界末日一样悲惨！

我们让女儿去学画画，完全出于一种培养兴趣和乐趣的考虑，并不要求她学有所成，或未来一定要当个画家。相较于画画能力的增进，我们更希望她能借由和不同伙伴的相处，学习对待别人应有的态度，这样既能交到有趣的朋友，又能培养沟通力和创造力。通过这种方式，我们可以明显感觉到，原本生性害羞的女儿，因为认识了新同学，心胸比以前开阔得多了！而以往比较没有配色观念的她，在老师的提点之下，现在不但能有效运用颜

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

色，也懂得了色彩搭配，这都是快乐学习所带来的收获！

我希望孩子无论学何种才艺，都能先抱着兴趣，而不是以考到资优班、当画家为目的，不知不觉地，女儿的画画课已经上了一年。我常在想，为什么会有这么多孩子半途而废呢？除了因为不是真的有兴趣，更多时候可能是家长太期待立竿见影的效果，给孩子带来了压力。但学习哪有速成的呢？即便女儿将来不打算以绘画为事业，这段时间累积的创造力与美感学习，相信都能对她的未来有所帮助！



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



我们的女儿是摩羯座A型血，害羞的个性在她身上表露无遗。看到她，我就想到当年自己还是孩子的时候，也很容易紧张、害羞。当时爸妈不觉得有什么问题，直到我出了社会，才开始发觉这种缺点可能会影响到自己，所以逼自己去面对，譬如去民歌西餐厅驻唱、去做保险业务，不断靠自身力量去扭转它，才渐渐放开了心胸！

女儿有多害羞呢？她从小看见陌生人绝对会先找角落躲起来，看到一大堆人就不知所措，作自我介绍时的声音比蚂蚁还微小，甚至其他小朋友来家里时，她也不理对方。我心想再这样下去可不得了！虽然能理解女儿是个性使然，但是反过来想，初次见面的人可能会觉得她没礼貌、难相处。而且，哪有父母不希望自己女儿长大之后能亭亭玉立、落落大方呢？这种个性若延续到了初中、高中，人际关系就可能会发生问题，严重一点还会被

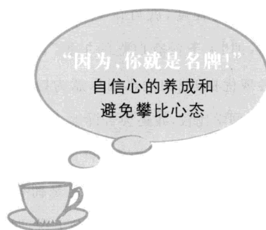
全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

同学排挤，造成心理上的阴影！所以，我和雅兰决定要“逼她”改掉害羞的个性。刚开始会带她去上节目，和不同的人相处，但是效果一般，因为还是没有人可以教导她如何放松心情和肢体，并且表现得大方。直到接触了“云门舞集”的课程，知道借由音乐和律动可建立对身体“自信心”，学习环境又很好，于是我们便决定帮她报名，这也是我们仅有的一次强迫她学习！

她第一天上课，还很担心地问：“一定要去上吗？”“当然，一定要去。”我们在外面偷偷观察她，老师从“感受别人的身体”教起，让小朋友熟悉与其他人接触。老师说：“现在请大家把自己的头，靠在左边同学的肩膀上。”我看到坐在女儿右边的小男生毫不客气地把头靠上她肩膀，让女儿紧张到不行，完全忘记老师要她做什么。我和老婆完全不意外，但心里还是祈祷舞蹈课的策略一定要奏效！

除了有专业的舞蹈老师教导她如何建立自信，只要一有空，我还会让她多接触不同的人，感受新环境。在教学与生活应用的互相搭配下，女儿的进步非常明显！有一次，朋友带着他女友来家里打牌，彼此初次见面，可能比较生疏，反倒是女儿会主动帮我们招待客人了，我从未看见过她面对不熟的阿姨不会害羞，还会主动和她玩，这让我非常开心！看到她这样的转变，我们都很欣慰。在我们的共同努力下，如今她已自然而然地突破以往的难关了！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



"把拔(爸爸)，我要买海绵宝宝的彩色笔，同学都有，我都没有！"一直以来，我最怕孩子对我说这种话，即使她真的缺彩色笔，我都不想买给她了。我想，这是许多父母亲最头痛的问题，毕竟赚钱速度跟不上小朋友爱攀比的脚步。除了担心他们乱花钱，更重要的是，一定要"及早"、"切实"改正"爱比较"这个不良习惯！俗话说得好："人比人气死人。"

女儿上幼儿园之后，认识了许多新朋友，看到别人有什么就会不自觉地比较起来。每次我都会苦口婆心地对女儿说："宣翎，别的小朋友有新的彩色笔，他把拔马麻(爸爸妈妈)可能因为他表现好才给他鼓励啊！而且，你有耐克的鞋鞋，同学有说他一定也要吗？"初次解释的时候，她看起来非常失望，似懂非懂，垂头丧气地离去。后来，我们想了一个方法，女儿表现良好(比如

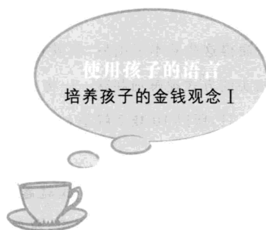
全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

帮妈妈做家事、向客人打招呼、作业按时完成等）就可以得到奖赏点数，累积到一定的程度，就可以兑换礼物。我用这个方法，提醒她一个观念，即“天下没有白吃的午餐”，想买东西就要凭自己的力量。要表现优良，我们同样很乐意为她付出！

如果女儿再和同学比较，我还会告诉她：“我们并不是什么都要拥有啊！如果用了点数，买了和大家一样的东西，就不能买你想要的贴纸啦！所以，你要‘别人有的东西’，还是拥有‘自己想要的东西’？”经我这么一说，她好像恍然大悟了，马上说：“那我不要买彩色笔了，我要把点数拿来买贴纸！”曾经有朋友说：“你干嘛坚持这种小事，最后不是都要花钱买给她？”但其实我很高兴女儿选择了“自己想要的东西”。许多人长大之后的行事风格，都和小时候的行为有关，如果从小习惯凡事去“比较”，喜欢“别人有的东西”，长大后很容易会变成同样的人，这是一件很可悲的事情。当每个人在追求大家都有的东西的时候，常会忽略自己究竟想要什么。然而鱼与熊掌不可兼得，为了“别人有的东西”，迷失了自己，其实是最得不偿失的！

我一直记得很久以前，有次骑车等红绿灯的时候。看到一位摩托车骑士穿着黑底黄字T恤，上面写着“你不需要名牌，因为，你就是名牌！”到现在我还记忆深刻。因为你就是名牌，所以不需要穿名牌服饰或拎名牌包来彰显自己，我希望女儿也能相信自己的选择是最好的，不去盲目追随别人的步伐，因为她自己本身就是一件无可比较、独一无二的名牌！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



许多为人父母者都希望能及早让小朋友建立金钱观念，却又苦无合适的方法告诉他们大人世界里的金钱游戏规则。对我来说，我的方法是以孩子的语言和他们沟通。起初“金钱”对他们来说就是“纸张”和“金属”，没有额外意义，所以我们必须找个对小朋友意义重大的事物，来激发他们了解。对我们家的孩子来说，最重要的东西就是冰激凌吧！所以我将冰激凌作为她的钱币，教她金钱和数字的概念。

每次我们去麦当劳买蛋卷冰激凌时，都会趁机上“金钱观念课”。结账时当店员拿冰激凌给我们，我会跟她说：“来！你看，我手上这个叫 10 元钱，可以换一支哦！你把 10 元钱给店员姐姐，她就会给你 Ice Cream（冰激凌）！要记得说谢谢！”借由每一次的互动，她会马上了解几件事：银色的硬币叫做“10 元钱”、要

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

吃要给钱钱、一支 Ice Cream 是 10 元钱、对帮忙服务的人要说谢谢。

等到她开始懂得这些基本规则后，我就在家里教她加减法，先教她用算手指头的方式理解加和减——将 10 只手指头中的 2 只弯下去就剩下 8 只，所以 10 减 2 就是 8。这样在闲暇时光中，向孩子灌输数学的观念。

等到下回再去麦当劳买冰激凌时，我就趁机为女儿上“进阶课程”。我告诉她：“来，这是 50 元硬币，拿给姐姐你就可以买冰激凌啰！”她把钱拿给店员，换来 4 个 10 元硬币和一支冰激凌后，我向女儿解释：“一个 50 元硬币等于 5 个 10 元硬币，所以拿 50 元硬币给姐姐后，你会有一支冰激凌加上 4 个 10 元硬币，这样才等于原来的 50 元硬币。”刚开始女儿很惊讶，怎么今天多了几个硬币可以拿，经过我比手画脚的讲解，她很快可以联想到我们在家里学的加减法，然后理解“找钱”的含义。

在教育小孩方面，扮演了 5 年多父亲角色的我，领悟出一个规律——教小孩绝对要用他们的语言去沟通，无论是数学，还是一般观念的沟通。小孩子不懂大人的语言，他们不感兴趣，便会拒绝吸收，这是我经过多次失败后，才体会出来的！

过去我曾在一个餐厅打工。餐厅内部规定，若是碰到小朋友要点餐，服务生必须蹲下来，彼此的高度保持一致。这么做的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

原因是，小朋友对于高出自己很多的人，会有一定的畏惧感，蹲低的方式正可以消除他们的恐惧。跟小朋友站在同一个高度、同一个立场，我们才能发现他们真正的需求。试着站在小孩的立场，使用他们的语言，这是我和小孩进行沟通时最大的原则！



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



当我帮孩子们树立基础的金钱观念之后，我开始向他们灌输储蓄的观念。虽然从半岁起，我就帮他们开了储蓄账户、股票账户，想早一步帮他们投资理财，但是我内心更希望的是，他们可以及早拥有正确的金钱观。若是想要做到有效理财，首先应该练好储蓄的基本功，而想要储蓄就得先学会控制自己的欲望。

我们家小朋友每年最期待的活动，就是出国旅行。有天，他们问我："把拔（爸爸），我们什么时候能出国丢沙沙？"于是我想，不如趁这个机会，让他们养成储蓄的习惯，于是我说："这样啊，可是每次为了搭大飞机、出国丢沙沙，把拔都要工作到很晚，才会有钱钱耶！但是，如果你们帮把拔一起存钱钱，把拔就不用太辛苦啰！而且我们一起存钱钱，就能快一点出国丢沙沙哦！"女儿很开心地说："好啊！要怎么存钱钱？"儿子听到可以赶快出

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

国，也在一旁喊着："我也要存钱钱！"

于是，我帮他们买了一个猪公储蓄罐，告诉他们："只要在家里看到钱钱，都可以投进去，这样就叫做存钱。平常给你们买东西的钱钱，如果有多的也可以投进猪猪里哦，等到猪猪满了，我们就可以出国丢沙沙啰！"自从这样跟他们约定之后，两个小鬼真可爱，什么钱都要丢进去，有时候我只是为了换衣服，掏出零钱放桌上，一转身就被他们丢进了猪公储蓄罐里，真不知道该高兴还是该难过！

偶尔，我也会带小孩到工作的地方。不管他们懂不懂，还是得让他们明白：付出劳动才有收获。所以当我太晚回家疲惫不堪时，也会让他们了解工作上的付出，是很不简单的。最重要的是这样能在生活中建立他们的价值观——出国要花钱，要工作才有钱，而工作是很辛苦的！

记得有一阵子，我们家儿子每天都要去便利商店买养乐多，我和老婆觉得这样子不行，养成习惯终究不是好事。所以某天我对他说："儿子啊，你每天买一罐'多多'，我们就少投一点钱钱进猪猪，把拔又要再多赚点钱钱，我们才能出国，又要很晚回家，不能陪你们玩游戏了哦！"他也很懂事，默默把养乐多放回去。往后我们去便利商店时，他也不会一定要买养乐多了。有次我问他："你不想喝'多多'吗？"他竟然回答："没关系，把买'多多'的钱钱，拿去存猪猪，把拔就不用再工作到很晚了。"任何为人父

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

母的，听到这番话肯定相当感动吧！

除了告诉小朋友什么是“存钱”，我也会身体力行示范给他们看，以免他们觉得“把拔都不存，都是我们存，不公平！”所以，如果我在家里看到掉落的零钱，也会捡起来存到储蓄罐中去，让小朋友知道，这就是存钱，而且存钱是很扎实的，必须经过一点一滴的累积。父母光是要求小朋友，但没有身教是无法达到良好效果的！教育小孩，言教方面要“具体”，而身教方面要“力行”，在教导孩子或是与他们沟通的时候，我都不会忘记这一点。

比起理财，我更希望能帮孩子建立正确的金钱与理财观念，这样不但能及早使孩子养成良好的习惯，也能让我们做父母的安心。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



防守是一切的基础

培养孩子的金钱观念Ⅲ

现在我会让孩子们清楚地了解我的工作内容，小朋友可能不懂什么是主持人，演艺圈又是一个什么样的环境？但是我会尽我所能地解释，告诉他们：“爸爸的工作是主持节目，每天要录影，做电视节目给大家看，像我们今天要录的节目是介绍的宜兰一种特殊食物，所以我和其他叔叔阿姨要一起到宜兰工作，回来再做成节目，在电视上播。”

父母一定要让孩子了解自己的工作，这样一来，才不会让孩子以为只要出门，就可以赚到钱，他们也会因此晓得，要赚钱一定要有所贡献。我希望孩子们都有快乐的童年时光，也希望孩子们明白，没有不劳而获，任何事物都有其代价。假如其他小朋友有很好的生活，那也是他爸妈辛苦工作换来的！

孩子上小学之后，出门在外，适当的零用钱是必要的，这时

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

候，也可以直接验收以前教导的储蓄观念是否深植于孩子的心里。身为父母，其实并不容易管理他们在外如何运用金钱，如果他们懂得将钱存下来，对我们而言当然是一种欣慰，如果没有，也不必苛责。毕竟他们年纪还小，而做父母亲的也能知道，该如何加强灌输给他们储蓄的重要性。

到了初中时期，孩子的花费会开始变得更多、更复杂。一旦零用钱增加，我会要求他们记账，知道自己的每一分钱花在哪些地方。拥有储蓄与记账的习惯，我相信即便小朋友还不会赚钱，至少也已经先学会了"守财"。我认识许多很会赚钱却不会守财的朋友，他们的一切努力像做了白工。赚钱能力并非即刻就能达成，但起码可以在成长的过程中，培养守财的基本功夫！

大约到了高中、大学之后，孩子接触的朋友多了，生活就会更多样化。在外界诸多的诱惑下，孩子一不小心就容易迷失了自己，因此更需要懂得记录自己的生活。我希望孩子在大学的时候，可以开始打工，当初我也是通过这种方式了解赚钱的辛苦的，相信可以让他们及早思考未来的方向。很多时候，唯有真实地体验工作，才能明白自己究竟适合做什么，擅长哪方面。

正确而良好的金钱观，必须从小开始打好基础，慢慢调整好自己的步伐节奏，将来有机会碰触投资工具的时候，才不会因为

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

欠缺正确的储蓄、守财观念，以至在投资风险中惊慌失措！虽然时局不断起伏变化，但倘若做好准备，所谓的风险，对我们来说就是一种必经的过程，得失心也不会太重，就像在球场上，防守的基本功是永远必需的，唯有扎实的防御功力，才能让我们承受风险，勇于进攻！



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



很多有孩子的朋友都问过我，一直以来如此努力赚钱、理财，而且又那么呵护孩子，现在会不会更打算多拼一点、多赚点钱，让他们以后少吃点苦呢？通常我的答案是："不，绝对不是！"

父母教养孩子是应该的，但是在孩子未成年以前的正常学习阶段，我不打算让他们接受贵族式教育，我更重视的是如何帮他们建立正确的观念与心态。父母不可能照顾孩子一辈子，所以若是教育方法得当，即使我不为他们铺路，也不必担心；反之，如果教育失败，即使留下再多资产，也可能无用。我相信"儿孙自有儿孙福"，父母最必须做的就是教育，等我完成了设定的任务之后，过去所赚的钱一定会用在和老婆环游世界或其他退休计划上。

朋友听我这么说，马上接着说："哇！看不出来，你真的会这

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

样啊！"我笑笑，接着说："其实，还是有准备100万新台币给他们啦！"

我的盘算是在他们20岁之后，各给100万新台币，他们可以选择一次提领或是在人生的任何阶段分期享用，而且我不会干涉他们如何运用，但是，也仅有这100万新台币，我绝对不会再给他们任何金钱上的资助了。

"如果他们拿去吃喝玩乐你也不管啊？你的血汗钱啊！"朋友很讶异地追问。"不会啊，成年之后他们就应该对自己负责，而且我也管不过来了，这100万新台币就当做验收自己教育的成果，如果他们要拿去花掉，就算我当下制止，以后还是会被拿去享乐的！"对某些人来说，可能真的要彻底失去过，才能学会如何珍惜，如果我的孩子是这样，那我只好白花上这100万新台币的学费啰！但我相信，只要我肯努力地教育他们，他们便不会作出这样的选择！

假设小孩选择等到需要投资、做生意或有急用时再提领，我会很高兴，但仍旧不会干预他们的选择。每个人的一生当中会遇到太多选择，只有自己最了解自己，如果他们征询我的意见，我当然很愿意以过来人的身份，分享自己的理财经验，但那时候多半是以朋友的身份，而不是以父母的角度和思考来影响对方。

我曾经看过一位六七十岁的老父亲，一生辛苦赚钱加上退休金，大约有两三百万新台币，本以为可以就这样颐养天年了，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

没想到儿子早就在打那笔钱的主意，所以毕业后完全不想找工作磨炼一番，而是直接拿走老父亲的养老金去开创事业。他在工业区里开了一家占地很广的火锅店，一个月店租 10 万新台币，但是工业区的上班族哪有什么时间慢慢吃火锅，偌大的店面经常门可罗雀，也从没客满过。

其实光看店的规模就不得不佩服这年轻人的野心，店里的回转台设备，应该可以算是回转火锅的先驱吧！但即使设备再好，地点和客源不对的话，都是枉然。在我眼里，这个投资的最大败笔是钱不是自己的，没了也不痛不痒。于是，这家店在三个月后正式关门了，一点都不令人意外，如果开店的本钱是自己亲手打拼来的，那他肯定会小心谨慎！

所以，我才选择给孩子 100 万新台币，不多不少，事先说好，以免使孩子误认为父母就应该负责无止境地抚养他们。既然都已成年了，就该有负责任的态度，100 万新台币在他们身上会变成 0 还是 1000 万，将来一切的造化就凭他们自己了！



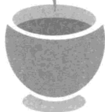
全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

Stories of a Multimillionaire

幸福投资4

投资健康

28岁时的一场大病让侯昌明认识到，若要享受人生，必须拥有健康的身体。否则，即便再富有也不会快乐。他独创了一套关于保持身心均衡的养生观，并坚持锻炼，因为他知道健康是一切的基础。





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



记得10多年前，在失业半年之后，我终于找到了工作，成为飞碟电台的开台元老。开台之初总是特别忙碌，许多跟我同期的同事，都因为身体吃不消而离职了！至于害怕失业的我，为了不想重蹈覆辙，努力地工作着：主持、企划制作、控音等，什么都做，一人当五人用，每天就是上班、下班、回家睡觉，不断地循环，紧绷的生活让我根本没有时间释放工作压力。除此之外，当时的饮食习惯也很不好，常常忙过头而忘记了吃饭或太晚吃饭，所以28岁那年，我的身体开始严重抗议，因为太过劳累而得了胃溃疡。

我们都知道胃溃疡是因胃壁溃烂引起，病因可归咎于压力、不正确的饮食、精神紧张导致胃酸过多而无法保护胃部等，这个疾病高发于中老年人群，但我明明还年纪轻轻的啊！我开始意

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

识到不能再忽视健康了，工作赚钱再重要，没有健康的身体去享受，一切也是枉然！

我想起一位状况相同的朋友。她是上班族，早上6点起床帮小孩做早餐，送他去上课后再进公司，加班对她来说是家常便饭，三餐都不定时，有时候真的太累、太饿，还会吃完夜宵才入睡，但是隔天又要早起，胃才消化完没多久又要工作了。除此之外，家庭和公司的压力，常常让她失去喘息的空间，虽然她吃得十分健康、清淡，但精神压力的刺激，让她在快40岁的时候胃出血。一般来说，胃出血的病患会引发暴怒、忧郁的情绪，而这些无法纾解的压力，听说还让她在往后的几年里，经常到精神科报到。

这位朋友年纪很轻的时候就创业了，想努力赚更多的钱，摆脱贫穷。除了生活状态不正常之外，身为公司老板的她，同时肩负了自己和员工的生计。但是即使压力很大，在客户、员工、家人的面前，她总是强忍着，不轻易宣泄。由于生活忙碌，总是将健康摆在最后的她，到了胃出血，才开始正视这个问题的严重性，毕竟没有健康一切都是空谈。往后几年，她花了很多时间调养身体，正确面对自己的肠胃问题并且努力治疗躁郁症。

许多人都在健康亮起红灯之后才有所警惕，虽然胃溃疡和胃出血是可以治疗的，却不表示我们应该庆幸。要知道，排队上天堂的队伍是不分年龄的！如果平常能多注意生活习惯，适当

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

地排除心理压力，或许就不会有疾病的产生。随着年纪增长，我们越来越没有修补健康的优势，而我更因身为一家之主，必须肩负起全家人的幸福，现在的我格外积极地看待养生这件事！俗话说得好，“预防胜于治疗”，其实要维持健康并不难，但是要修补已失去的健康却不容易，而且除了生理症状外，心理状态也不容忽视，唯有身心平衡才能拥有真正的健康！



认识胃溃疡与胃出血

造成胃溃疡的病因众多，主因是胃酸分泌失调与幽门螺旋杆菌的感染，导致消化道内壁黏膜组织受损；若发生在胃部，称为“消化性溃疡”，发生在十二指肠，称为“十二指肠溃疡”。此外，胃溃疡的次要原因包括情绪不稳、压力过大、不良的饮食习惯（如不吃早餐、三餐不固定）、烟酒过量等，这些不良的生活习惯，都是必须注意避免的！

至于胃出血的成因则更为复杂，包括消化性溃疡引起、急性胃黏膜病变、特殊疾病（如胃癌、红斑狼疮）、工作过度劳累、情绪紧张、有消化道病史的人暴饮暴食或受到高度惊吓、饮食不规律等，都可能引发胃出血！

要预防胃溃疡与胃出血，必须注意以下五个方面：

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

1. 避免容易致酸、低纤维、高油脂的饮食。譬如肉类、鱼类、蛋等，是最容易致酸的食物，平常必须适量食用。

2. 三餐定时定量。无论多忙碌，早餐一定要吃，午晚餐也要尽量定时吃，也可以以少量多餐的方式进行，但切记不可暴饮暴食。

3. 避免刺激性的饮食，例如浓茶、咖啡、可乐、辣椒、过冷或过热的食物。

4. 让自己能获得充分的休息，避免熬夜与过度劳累。

5. 调整自己面对压力时的心态，放松心情，不要过度紧张。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



掌握饮食均衡的原则

成为全家人的经济支柱之后，我开始更注意自己的身体保健，其中，饮食问题是最必须在意的，按照我的精算法则，每天有三餐，一年等于有1 095餐，饮食几乎就是健康的关键。如果每一餐我们都认为“只不过是一餐而已，不吃蔬菜也没关系”。一餐餐累积下来，影响力也颇为惊人！英文里有句话：“You are what you eat.”意思是今日你所吃的，将造就日后的你，所以每个人都应该拥有一套适合自己的健康饮食原则。

现代人最常见的饮食问题是肉类吃得过多，蔬果吃得不够，这除了容易让人成为结肠直肠癌的高危人群之外，也是高胆固醇、高血压、酸性体质等问题的根源。当年，我的母亲便因为结肠直肠癌离开了人世，这也让我决心正视自己的饮食习惯，特别因为工作性质的关系，没办法吃老婆准备的爱心健康餐，必须经

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

常外食，因此，我只能靠心中谨记的简单原则来选择自己该吃的食物。

近年来，台湾癌症基金会大力推行的"蔬果五七九，健康人人有"，就是一个融合了先进研究经验，并根据岛内民情进行调整的饮食新运动。简单来说，成年男子一天三餐共要吃进9份蔬菜和水果(女性7份、孩童5份)，蔬果的颜色尽量多样化，才能从中摄取不同的营养成分，而每一餐的蔬果分量要大于或等于肉类的分量。举例来说，买一碗牛肉面，其中一定会附上一些蔬菜，但蔬菜的分量明显少于牛肉的分量，因此我会加点一份烫青菜，以补足蔬果饮食原则。另外，食物的烹调方式也是我很在意的，容易致癌的炸、煎、熏、烤等类的食物，我都尽量避免。

当我们刚开始强制施行饮食规则时，可能会感到不习惯，但是坚持一段时间后，就会渐渐习以为常。记得有次外景录影结束，饥肠辘辘的我看到肯德基，二话不说先买了一桶炸鸡充饥，没想到吃完后却油腻得想吐，因为身体已习惯健康饮食，突然吃了大分量、刺激、油腻的食物，反而很难适应，所以现在我连买个炸鸡都要三思而后行！有人说"养成一个习惯需要21天"，其实我已经忘记花了多久时间去习惯自己的健康饮食规则，刚开始的确很刻意，但习惯之后一切就很自然了——不这么做身体还会抗议呢！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



蔬果五七九，健康人人有

蔬果五七九摄取量

（单位：份）

对　象	每日蔬菜摄取量	每日水果摄取量	总份数
学龄前儿童	3	2	5
学龄少女及成年女性	4	3	7
青少年及成年男性	5	4	9

蔬果一份量换算表

水果类：一份约为 100 克

食物	一份量	食物	一份量	食物	一份量
凤梨	1/10 个	哈密瓜	2/5 个	桃子	1 个
西瓜	1 片	龙眼	13 颗	草莓	8 个
柚子	3 瓣	橘子	1 个	葡萄	13 颗
木瓜	1/3 个	柳丁	1 个	莲雾	2 个
葡萄柚	3/4 个	荔枝	9 个	枇杷	6 个
杨桃	3/4 个	奇异果	3/2 个	雪梨	1 个

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

蔬菜类：一份约为100克(一碗生菜或半碗熟菜)

深色叶菜类，如菠菜、油菜、空心菜等。

浅色叶菜类，如大白菜、高丽菜、小白菜等。

根茎类，如胡萝卜、马铃薯、芋头、番薯等。

食用菌类，如蘑菇、草菇、金针菇、木耳等。

花果类，如黄花菜、丝瓜、黄瓜等。

芽菜类，如苜蓿芽、绿豆芽、黄豆芽等。

辛香类，如洋葱、蒜、葱等。

颜色	蔬果种类	健康价值
蓝色 紫色	黑莓、蓝莓、葡萄、茄子、梅子、葡萄干等。	降低癌症发生率 促进泌尿系统健康 增强记忆力、抗老化 降低胆固醇及预防心血管疾病
绿色	酪梨、奇异果、西兰花、菠菜、芦笋、绿豆、芹菜、黄瓜、葱、秋葵、扁豆、青辣椒等。	降低乳癌等各种病症的发生率 促进视觉健康 强健骨骼及牙齿 降低胆固醇及预防心血管疾病 保肝
白色	香蕉、大白菜、大蒜、姜、菌菇、白萝卜等。	降低癌症发生率 促进心脏健康 调节胆固醇指数 增强免疫力
黄色 橘色	芒果、柑橘、葡萄柚、柠檬、水蜜桃、黄豆、菠萝、橙子、胡萝卜、黄玉米、地瓜、木瓜等。	降低肺癌等各类癌症发生率 抗氧化 提高免疫力 降低胆固醇及预防心血管疾病

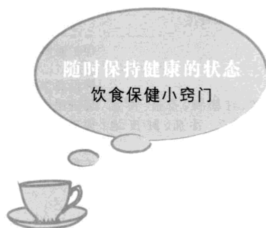
全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

续 表

颜色	蔬果种类	健康价值
		保护眼睛、防紫外线伤害
红色	苹果、红橙、红樱桃、石榴、覆盆子、草莓、西瓜、番茄、红皮地瓜等。	降低各类癌症的发生率 促进泌尿系统健康 促进心脏健康 提升记忆力 抗炎症



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



由于我个人是过敏性体质，我习惯以一些中药汤方加强平日的保健，提高免疫力，真的患了过敏或感冒再后悔就来不及了！我经常会从媒体报道或书籍信息里，寻找适用于自己身体状况的食疗方式，经过试用后，一旦感到这个方式对健康确有帮助，我便开始将之慢慢调整为日常的保健食谱，随时随地补充身体所需的健康元素。

安迪汤

这个汤方是由台湾大学的孙安迪博士提出的，将黄芪、枸杞、红枣以 4：3：3 的比例，加入糖和水一起烹调即可，也可多加红枣以提升甜度，额外加入人参、当归也很适合。安迪汤具有补气和增强免疫力的功效，现在我都装壶携带，随时饮用，活络

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

身体机能，降低患感冒和身体不适的几率。

另外，由于孩子们的抵抗力较弱，所以为了全家人的健康着想，我会用这种汤底来煮红豆汤、绿豆汤、银耳甜汤等，让一向对中药味敬而远之的孩子，也能加入保健的行列。

鱼腥草茶

鱼腥草是市面上便宜又好买的中药材，具有抗菌、抗病毒、增强免疫力、利尿等功效。鱼腥草属性偏凉，若加入红枣一起食用会比较合适，也更易于入口。鱼腥草可是在SARS(非典)期间被媒体报道、经过证实有利于人体健康的药材呢！现在我会将鱼腥草与安迪汤互相搭配饮用，对身体健康很有帮助！

左手香

左手香是可以直接从中药店购买的药材，将它的分枝插到土里，放在阳台上，非常容易生长。左手香最著名的功效是治疗喉咙痛和发炎，身为主持人的我，将喉咙视为第二生命。只要喉咙一有不舒服，我都会立刻拔几叶左手香，洗净之后，搭配苏打饼干或吐司直接食用，喉咙不舒服的现象不久之后就会减轻了，非常有用！

银耳

银耳号称“穷人的燕窝”，夏天一到，我们家的冰箱里一定会

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

有这道甜汤。银耳含有丰富的胶质，对必须经常化妆的我来说，是天然的保养品，还能顺便保养骨骼，通常我们会以安迪汤作为汤底，顺便补气。虽然没办法天天吃燕窝，但是退而求其次，银耳也很棒哦！



汤方 DIY

安迪汤

材料：水 500 毫升，生黄芪 4 钱，枸杞、红枣各 3 钱。

作法：将黄芪、枸杞、红枣放入水中熬煮即可。

功效：增强免疫力、延缓衰老、预防感冒、使皮肤有光泽、淡斑等。

鱼腥草茶

材料：水 800 毫升、鱼腥草 15 克、冰糖 30 克。

作法：① 鱼腥草洗净后，沥干水分备用；

② 将鱼腥草放入水中，煮至沸腾，转小火续煮 20 分钟，过滤至容器中，加入冰糖（随个人喜好）即可食用。

功效：对于各种细菌感染引发的症状有明显效果，如湿疹、

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

香港脚、疥癣、尿道炎等，有美白、护肤之功效，促进组织再生、伤口愈合、镇咳。

菠萝银耳甜汤

材料：水800毫升、银耳50克、菠萝罐头（随个人喜好）。

作法：① 先将银耳泡水半小时，去除黄色的蒂头后，切成小段；

② 水煮滚后，加入银耳，煮10～30分钟（随喜好而定）；

③ 加入菠萝罐头的汤汁，调整甜度（可加入菠萝片，味道很搭哦！）。

功效：补充胶质，对皮肤和骨骼保养有很大的帮助。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



预防骨质疏松症

随着自己的年纪越来越大，除了平常以控制饮食的方式来预防心血管疾病之外，我开始了解到“骨质疏松症”也是必须从现在开始积极预防的。

为什么要如此谨慎对待骨质疏松症的预防呢？因为我常看见许多老年人，摔个跤就必须住院治疗，甚至一病不起，这绝大多数是因骨质太脆弱所引起的。所以，固定有外景节目的我，既然需要不停地东奔西跑，这方面的保健也绝对不容忽视！

一般来说，骨质变得脆弱是身体老化的正常现象，如果患了骨质疏松症，无疑是雪上加霜，更容易引起骨折、腰酸背痛、姿势不佳、驼背，甚至会导致呼吸困难。根据统计，台湾地区每年因骨质疏松症造成的骨折病例达 13 万人次，其中有 3 000～5 000 人因并发症而死亡，可怕的数据让我不得不重视骨骼的保健，以

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

免对未来生活造成影响。

根据相关研究，一般人最理想的状况是每天吸收1 000毫克的钙质，虽普遍无法达到，但至少要达到600毫克才比较安全。以我自身的例子来说，早餐一定要走高钙路线，以燕麦片泡牛奶，加上大豆卵磷脂、啤酒酵母、小麦胚芽各一匙，以及两匙含钙量丰富的黑芝麻粉，每天重复饮用，持之以恒！

至于健康的关键，是在日常饮食中做有效调整与控制。过去日本有一份报道指出，农村长大的女性普遍有骨质疏松症的问题，然而在渔村长大的女性却少有此项困扰，这显然和饮食习惯有关。含有丰富钙质的小鱼干、樱花虾、油菜类蔬菜等，都是可以多加选用的食材，特别是同时拥有大量维生素D和钙质的沙丁鱼和秋刀鱼，对于强化骨质有极大的帮助！

除此之外，维生素B、维生素B_{12}、维生素K以及乳酸等营养素的吸收，都有助于预防骨质疏松症。凡是关于健康的重要元素，都需要从平日开始逐步累积，及早构建身体保养的机制，将来迈入年老之际，就能避免受到骨质疏松之苦！



高钙食物

在我积极养生的日常生活中，为了充分补充钙质，我有一份

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

高钙食物表当做参考，无论买菜还是采购外食，都可以帮助我正确选择食材并获得所需的营养。

食物类别(每100克) 含钙量	奶蛋类	豆类及豆制品	海产类	五谷根茎类	蔬菜类	水果类	坚果类	其他
50～100 毫克	鹅蛋、鸽蛋、鸡蛋、鸭蛋、咸鸭蛋、皮蛋	豌豆、味噌、红豆、绿豆、豆腐、蚕豆	牡蛎、龙虾、白带鱼、海鳗、虾、鱼肉松、河蟹	菱角、燕麦、面粉、树薯粉	豌豆荚、毛豆、茼蒿、红豆、韭菜、葱、高丽菜心、苜蓿、菠菜、榨菜、空心菜	咸橄榄、柠檬、杨桃饯、葡萄干	栗子、瓜子、花生米	酱油
100～200 毫克	蛋黄、鲜牛奶、羊奶	黄豆干、五香豆干、油豆腐、刀豆、臭豆腐	海蟹、海鲢、鲍鱼、马头鱼、蛤仔、咸河蟹	营养米、糯米、火粿	茴香、萝卜干、盐酸菜、雪里红、卷心菜、芥菜、番薯叶		杏仁、花豆、花生粉	
200～500 毫克		黄豆、豆腐乳、豆豉、竹豆、黑豆、豆皮	蚬仔、碱海蟹、吻仔鱼		木耳、枸杞、芥兰、高丽菜干、苋菜、九层塔			食盐、酵母粉、黑糖、白芝麻

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

食物类别（每100克）/含钙量	奶蛋类	豆类及豆制品	海产类	五谷根茎类	蔬菜类	水果类	坚果类	其他
500毫克以上	奶粉	豆豉	金勾虾、条仔鱼、田蛎、虾米、条仔鱼干		咸菜干、发菜、干紫菜			黑芝麻

资料来源：中国台湾地区行政院卫生署



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



生活中，只要一有空，我就会换上运动裤、穿上运动鞋，到住家附近的学校操场慢跑。我有时候想，自己大部分时间不是在家里就是在公司，所以比较起室内健身房的跑步机，我更喜欢一边运动一边享受亲近大自然的时光。我会专注于自己的呼吸中，保持稳定的步伐，感受风、空气、光线的变化，暂时让脑袋放空，远离工作和每天吸收的复杂信息，虽然过程只有短暂的一小时，却会有一种仿佛在度假小岛上充电的感觉！

我相信热爱慢跑的人都有过一种感受，常常觉得快撑不下去了，小腿僵硬得几乎要抽筋、呼吸越来越乱、步伐也越来越沉重，离目标还差 2 000 米，但只要别想太多，执着地往前跑就对了，没过多久，会发现只剩 1 000 米了，再过不久，终点已经到了。过去我从来没有因为任何不适而选择在慢跑过程中放弃，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

因为我知道“只要撑得过这段时间与距离，就达成今天设定的目标了。如果身体的状况都能克服，还有什么能难倒我！”每一回撑过最艰苦的时期，就会觉得自己的意志力通过了一次考验，这也是我喜欢慢跑的原因。对我而言，慢跑就是一种只要循序渐进，加上足够的意志力，就能达成目标的运动，像是一种坚持到底的艺术，再仔细一想，这不正是我们每天生活中都需要抱持的态度吗？

因为工作时间的关系，我没有什么定时慢跑的机会，所以我就想了一个替代方案——每天早上我会提早半小时到公司，停好车子后，从地下 4 楼爬楼梯到飞碟电台所在的 25 楼，一共 29 层！每次爬到八九楼的时候最痛苦，觉得快要累瘫了，很想赶紧投靠一旁的电梯，然而在这时候，平常慢跑所训练出来的意志力就派上用场了，这种意志力一路支撑着我到达 25 楼的终点。

这些也是我对自己负责的方式——不妥协、不半途而废，一有机会就去实践早已定下的生活原则。譬如每周三我会固定陪我爸吃午餐，一旦工作结束后，便步行至他位于金山南路和信义路口的公寓，大约需要 20 分钟，如果中午阳光正炽，就会让人汗流浃背的，但我更在意的是维系体内那股坚持自我的精神战斗力！

如果运动要达到保健的功效，就必须懂得持之以恒，虽然现代人并非都有固定的运动时间，但还是可以通过其他替代方案，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

让身体维持规律性运动，所以，能否将运动观念融入生活情境之中，就变成自己能否拥有健康的关键课题了！



慢跑的技术

慢跑的好处多多，包括减压、减肥、促进新陈代谢、强化心血管功能、帮助睡眠……不过很少人注意到看似简单的慢跑，如果姿势不正确，很容易造成膝盖部位的运动伤害，所以有些事项是必须随时注意的：

1. 事先至少要做10分钟的热身运动。

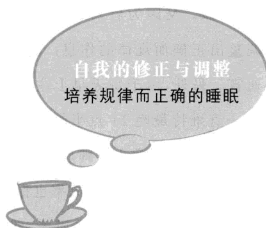
2. 采取渐进式加速，切勿一开始就快速前进，以免造成身体负担。

3. 慢跑30分钟后可搭配伸展动作，降低运动伤害的可能性。

4. 避免长期佩戴护膝慢跑，因为借助外力支撑关节，会让肌肉休息，无法强健肌肉。

5. 慢跑时要保持正确的姿势：手臂前后摆动幅度不宜过大，挺直腰背，重心稍微前倾、约与地面成85度角，平均分散冲击力以减少膝盖的压力。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



我有一位女性朋友，吃得很少也很健康，并且是一位酷爱运动之人，无时无刻不在喊着要减肥，但是天不从人愿，她始终没有瘦下来的迹象，朋友们都觉得奇怪，她都这么努力了，为什么还瘦不下来？很久之后，通过一则新闻报道，大家才恍然大悟，原来睡眠不足的人比一般人容易肥胖，而睡眠习惯确实是会影响减肥效果的！的确，我这位朋友是个工作狂，总是凌晨一两点才睡，早上5点就起床，长年下来已经养成了习惯，以一位成年人每天7小时的合理睡眠时间来判断，她其实已经长年睡眠不足了！睡眠不足除了容易发胖之外，也会让人产生反应变慢、工作效率不佳、免疫力变差等问题。

虽然我们都知道睡眠的重要性，但是我们年轻的时候往往还是会惯性地牺牲睡眠，有时是为了工作，有时是假期与三五好

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

友切磋牌技……随着年纪越来越大，每回熬夜后，我越来越明显地感到疲劳和全身酸痛。又因为后来经历了胃溃疡，让我开始注重日常保健，调整出正确而规律的作息。现在的我还是会偶尔打牌，但绝不通宵。另外，由于每天早上主持现场电台节目，所以长年下来，我一直维持最晚 11 点半熄灯、早上 7 点起床的习惯。培养规律的睡眠并停止熬夜打牌后，我最大的感受是，每天早上起床时都会感到心情愉悦，工作效率也提高了不少。

有时候工作上需要花费较多心力去思考，难免会有失眠的情况，相信许多人都有类似经历：身体已经躺在床上了，脑袋却无法放空，辗转难眠以致整夜都睡不好。通常这时候我会借助“洋葱泡红酒”的疗法，在睡前饮用一点，让自己有点微醺的感觉，以帮助入眠，同时这种酒对养生也有正面的功效。

我有一位朋友，他是下班回家后便会因为疲劳而不知不觉睡着的那种人，睡一小时后再起来洗澡，到了晚上 12 点反而没睡意，一直失眠到凌晨两三点，早晨起床后却好像完全没有休息过。后来他改变了作息，下班后先去运动，到晚上 11 点睡意渐浓，便能一觉到天亮。这样不但提高了睡眠质量，也保持了运动习惯，算是美事一桩！这样的修正与调整，正是我们在生活中必须不断与自我对话的部分，唯有确实了解自己，感受身体所需的改变，并且真实地去实践它，才不会让自己随着年纪渐长，越来越远离健康的目标！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



助眠食物

因为必须同时兼顾工作与家庭，所以我必须避免失眠问题的发生，以免让无法充分获得休息的身体，超负荷运转！所以，除了惯用的“洋葱泡红酒”，我也会注意关注新报道的方法，譬如多摄取富含色胺酸、维生素B群、钙、镁等营养素的食物，这些都是不错的助眠良方！

色胺酸

因为人体无法自行合成色胺酸，所以必须多摄取富含色胺酸的食物，包括牛奶、酸奶、奶酪、五谷杂粮、蛋、肉类等。如果我们躺了很久都无法入睡，可以服用色胺酸1～1.5克，即可有效缩短入眠时间。至于严重失眠者，可能需要持续服用一段时日，才会让效果显现。

维生素B群

维生素B_6可稳定神经纤维，有助于消除焦虑及安眠。酵母、小麦、玉米、牛奶、蛋类、肉类、绿叶蔬菜等，都含有丰富的维生素B_6。而维生素B_{12}可以维持神经系统健康、减轻烦躁不安的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

症状。富含维生素 B_{12} 的食物，包括动物肝脏、牛奶、蛋类、肉类、鱼、螺旋藻等。

烟碱酸

烟碱酸常被用来改善因忧郁症引起的失眠，能减少失眠患者夜间醒来的次数。啤酒酵母、花生及肝脏类等食物，都含有丰富的烟碱酸，可供人体摄取。

钙、镁

一旦钙质摄取不足，就容易引起肌肉酸痛及失眠。钙、镁并用，是不错的天然放松剂和镇静剂，我们可以每天固定喝两杯牛奶，或多吃带骨小鱼、绿叶蔬菜及豆类等食物，补充身体所需的钙质。另外，香蕉及坚果类食物含有丰富的镁，这些都属于非常不错的助眠食物。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



相信每个人都明白什么是“放宽心胸”，但是身边能真正做到的又有多少人呢？现代人太爱钻牛角尖、无法放宽心，可想而知，忧郁症、躁郁症或巨大的心理压力，也将不断袭来。

曾经我也是这样的人，所以高中的时候，我培养起写日记的习惯，这不仅是一种情绪宣泄口，也帮助我整理对人、事、物的想法，有助于思考。日记篇幅不长，少则一句话，多则两三行，内容可能是当天发生的不开心之事、对事情的领悟，都是学生时代里，自己面对一些问题所累积出来的想法。在心情郁闷的当下，若不赶紧寻求抒发，我会陷入无止境的思考循环里，而且越想越消极，让忧郁累积而一发不可收拾！这时，如果将内心的感觉记录下来，找到了解压出口，暂时抑制不理性的怒火，过几天以比较客观的角度去面对，或许就觉得没什么大不了了！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

记得有一次赶节目通告，由于宣传人员与制作单位的沟通不良，我误以为约定时间是到棚内的时间而非化妆整理完成的时间，结果一到现场所有人都已整装待发了。眼看节目即将开录，草草梳理后，我火速上场。没想到，这样还是惹火了一位资深女艺人，她发现我迟到10钟，不论事情原委，当着所有人的面，对我破口大骂。在场来宾很多，场面瞬间安静了下来，我除了感到冤枉之外，也觉得难堪。但是在那种情况下，迟到是事实，而且为了不影响录影，我只能连忙道歉，暗地希望快点结束这个令人发窘的场面。

当时我想起日记里曾经记下的一段话："冷静，静下来，千万不能让前面的失败影响到下次的表现，绝不能里外兼输！"这么暗示自己之后，我顺利放下了不满和委屈，暂时抛开被误会的不愉快，立刻将心思放回录影工作上。以前的我，确实会受到失败的影响，甚至连带影响到往后的表现，以致无法完全发挥实力。现在回想起来，如果那次录影时我没办法冷静下来，而是一直懊恼、埋怨，那么我就不只是被那位大姐骂到没面子，更浪费了一次上通告的表现机会，对自己来说，这是非常没有建设性的！

后来我又想起日记中的一句话："一种米养百样人，无法改变别人的个性，只能改变自己的想法。"节目制作单位事后向我道歉，表明这是他们的失误，算是还我一个清白。当我觉得能对自己有个交代之后，也就没有再去想这件事了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在我们的日常生活与工作中，难免有许多诸如此类令人厌烦的事，放宽心并不表示不去在意，而是避免让已造成的事实对我们的影响无限扩大。我们应该先暂时抛开烦躁，冷静做好当下的事，事后反省，有错就必须改！既然无法控制别人的言语和想法，就退一步去看——我们可以决定自己的想法，改变看待事情的态度，将加诸己身的伤害和压力降至最低，如果事情同样能获得圆满的收尾，从自身做起，何乐而不为呢？



化解压力 20 招

我有一位家境很好的朋友，平常不愁吃穿，原以为他只是个纨绔子弟，相处久了才发现，原来他抗压性极高，无论念书或工作总是追求完美，也很能让自己融入环境中，所以很少听到他对生活、工作有什么抱怨！

我常常看他翻阅自己的笔记本，里面似乎贴着一张纸条，后来经我好奇一问，才知道原来那是好几年前朋友给他的“化解压力 20 招”。他说，这张纸条陪他走过了许多不同的地方、经历了许多不同的事情，克服了很多压力，而今后他会以同样的态度，面对往后的生活。

我相信，每个人都有一些抗压小窍门，陪伴着自己，当我们

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

决定面对一件事的时候，也是在验证有没有落实自我原则！

化解压力20招

1. 早起15分钟，让自己有更充裕的时间，面对一天将至的压力。

2. 改善外表，使自己看起来更美好，心情也会更开朗。

3. 将家里或工作的环境整理一番，避免找不到东西的困扰。

4. 若家电、器具损坏，马上修理或换新的，别任由某些生活中的不便之处破坏自己的情绪。

5. 和乐天派的人做朋友，相对地，结交杞人忧天型的人物，会不自觉地养成自己担忧的习惯。

6. 凡事事先计划，别等到用完最后一滴油，才赶着去加油。

7. 做事循序渐进，尚未完成眼前工作时，别急着去想下一个任务。

8. 尽早做完讨厌的工作，免得心烦。

9. 要懂得变通，有些事情不值得力求完美，有些事情必须妥协、折中。

10. 把问题说出来和朋友讨论，别闷在心里。

11. 每天做一两件自己最喜欢的事。

12. 每天留给自己片刻宁静，一边休息，一边整理思绪。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

13. 不能依赖记忆，重要的约会、工作，应该用笔记下来，才不会耽误。

14. 当你感到越来越紧张时，试着放松肌肉，做几个深呼吸。

15. 学会对你没时间或没兴趣参与的工作或活动，说“不”。

16. 碰到大排长龙的情形，不要感到不耐烦，这就是人生，不妨一笑置之。如果预期必须等候一段时间，可以带本杂志打发时间，很多烦躁之事，其实都能有效避免！

17. 一旦感到四周的声音过于嘈杂，立即戴上耳塞，听自己想听的声音。

18. 适时洗个热水澡，松弛情绪（夏季可采用冷水浴）。

19. 就寝前，先仔细规划隔天的生活，包括进餐、衣着等。

20. 睡眠要充足，缺乏睡眠易使人变得焦虑、易怒。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



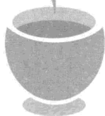
全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

Stories of a Multimillionaire

幸福投资5

投资理财

没有一分钱是能凭空得来的，除了分析各种信息，更需要耐心、信心，并且不贪心！无论投资基金、股票，还是房产，任何投资术都没有秘诀，一切取决于人性。唯有看透自己，才能稳定获利，过上美满生活。





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



收入减去储蓄就是花费

我有一位家境不错的朋友，从小不愁吃穿，要什么有什么，零用钱也没少过，她的最大嗜好就是收集同一款式不同颜色的衣服。她读书时，有一回我去她家，惊见一面小鞋墙，我心想，这不是伊美黛才会做的事吗？我问她："你的高跟鞋蛮多的耶，怎么每次看你都穿平底鞋，这样不是很浪费吗？"她答："哦，就算10年才穿一次，也要先买起来，以备不时之需啊！"

我的这位朋友大学毕业后从事的工作是英文翻译，收入很不错，但我发现，后来每次见面，她慢慢开始穿相同的衣服，也很少看她买新东西了。我很好奇：她是不是心情不好，不然怎么会整个人性格大变？

后来听她说，翻译的工作很辛苦，1 个英文单词 0.7 新台币，遇到某些单词还得花费很长时间去查。而且又因为工作时

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

间并不固定，若是尽量接案，其结果就是经常为了赶稿而彻夜未眠，皮肤差到不行，黑眼圈越来越重。即便调整了作息，变成工作到半夜2点睡觉、早上5点也得起床继续翻译，连续一个月下来，还是发现身体状况很差！从那时候开始，她领悟到自己过去的挥霍，因为一双鞋的代价可能就是现在一整晚无法睡觉的疲惫！

她很高兴可以深刻体验工作的辛苦。她对我说："现在，我知道自己的日常所需是怎么来的，早上一杯15新台币的红茶，是20多个英文单词，80新台币的午餐便当是100多个英文单词，一双3 000新台币的鞋是5 000个英文单词，一个2万多块新台币的包包是3万多个英文单词……生活变得很真实，我以前不懂，即使现在能月入四五万新台币，也不想再浪费了，为了买个包还得熬夜赶稿，多伤身体啊！如果可以，我宁愿省下来换一些生活质量和健康。"

我一直认为，家境不错的她应该有存下点积蓄。但她说："别提了，以前的钱都砸在那墙鞋、包包、衣服上了，过去完全不在意存那点小钱……"当时我明显感到她语气中流露着一股懊悔，但我总觉得若是能在年轻时有所体会，总比老了才后悔来得好！

前一阵子，我在公司附近碰到她，她穿着简单朴素的衬衫，牛仔裤是上次见她穿的那一件，鞋款也已经稍嫌过时。我从来

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

没想过，这位朋友多年后会因为理解工作辛苦而改变了20多年的习惯！我想有一些人生道理，确实需要经过很多历练，才能有所体悟，而在此过程中所失去的，就看最后的收获值不值得了！

我自己也是这样过来的，年轻时我从事过很多不同的工作，用汗水与体力赚钱，深刻体会到生活和金钱都得来不易。我发现，只有亲自去做，才能真正养成节俭的个性。“由奢入俭难，由俭入奢易”，如果你还没办法培养谨慎看待金钱的习惯，可以试着去量化自己在工作上付出的精力、劳力或时间，或许这样就能理解金钱得来不易的道理，打从心底做到真正的节俭！



制订开支计划

自从我进入社会、有了收入之后，我都会为自己制订存钱计划，以免工作好几年，等到需要用大钱时才发现，年轻时所付出的努力都在玩乐与生活中消失了。我的存钱公式是：收入－储蓄＝花费。

例如：

侯小明

年龄：25岁

职业：营销企划

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

月薪：32 000 新台币

生活费：32 000 新台币－15 000 新台币＝17 000 新台币

固定开支(房租、手机费等)：10 000 新台币

自由运用的生活费：17 000 新台币－10 000 新台币＝7 000新台币

每周生活费：7 000 新台币÷4＝1 750 新台币

扣除了固定存下的 15 000 新台币，生活费达 17 000 新台币，乍看之下很多，但是如果没有强制自己去执行，只是很随意地花薪水，非常有可能每个月都超过预算，因为这是人性所决定的！为了克服这一点，我们应该明确告诉自己能有多少花费、必须存多少钱！譬如侯小明可以在月初将 17 000 新台币细分为两部分，一部分是房租、手机费等固定开支，这部分费用不能拖也不能省，剩下的就是他该月能自由使用的生活费，再将这部分生活费除以 4(每个月有 4 个星期)，得出每周生活费 1 750 新台币，以此类推。一旦有了存钱计划，你就能对自己每天的花费更有概念！存钱也会变得更有效率！



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



我们全家共有 10 个银行账户，每个人各 2 个账户，一个存款用，一个买股票用；另外还有一个家用支出账户、一个全家共享账户。

孩子们的股票账户是在他们出生后半个月开的，记得我去开户的时候，服务人员还反复和我确认："侯先生，请问您资料没填错吧，是半岁还是半个月？请再确认一下。"我说："是半个月没错。"小姐用一种难以置信的眼神看着我，相信她一定很难理解我的做法吧！

为什么需要这么早帮小孩开股票账户和储蓄账户呢？因为我认为从孩子出生到 7 岁上小学前，是储存教育基金的最佳时机。平日有多余的钱或逢年过节长辈给红包，我们都会存入小孩的账户；而平常我买股票时，会顺便帮他们下单，这样一来，不

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

用花太多心思，一样能帮孩子理财！

我们的全家共享账户有两个，一个是共同财产账户A，另一个是管理生活开支的账户B。每个月领完薪水，我们会将固定的生活费用转进账户B，负责支出所有家用开销，譬如水电费、网络费、油钱等，每月转进的生活费为固定数字，如此一来便可以有效管理生活花费。如果到了月底，户头里的钱不够了，表示超支太多；如果当月有结余，表示没有超支，我们就会将之转入账户A存起来（或下个月少转入一点生活费），而账户A的存款则专门用来支付家中非日常的大笔开销，例如买新车、装潢、出国旅行……

拥有家用账户的优点是记账方便，因为家用细项十分繁琐，若采用一般记账方式，往往需要很好的记忆力，才不会漏东漏西；但若使用账户管理，只需补折就能得知当月提了多少钱作家用，大概核对一下就能了解当月生活费的流向了，非常简单清楚，而且不会占用太多的时间！

除此之外，我也说服雅兰试着投资股票。朋友都知道，她是个保守的人，在理财方面同样如此，婚前她只有一个存款户头，因为她总觉得股票是骗人的。所以我一步一步引导她，带着她看盘，慢慢培养她对炒股的兴趣。刚开始很难改变她对股市的负面印象，于是我对她说："你想想看，你把钱存在银行，定存利率不到1%，那你现在把买股票当做定存，先买一只放着，一年

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

之内，在好的时间点卖掉它，赚的只要超过银行利息，不就好了吗？你先试试看，真的不行再说，不要没试过就先否定一切。”

有了买卖股票的经验后，保守的雅兰对于投资理财也不那么被动和排斥了。现在她会积极吸收新信息，主动了解投资工具，我们不但可以一起讨论股市行情，还可以分享彼此的心得，似乎也增添了一种新的生活乐趣和话题！



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



我最喜欢问别人一个问题："如果衣服特价拍卖打五折，你会买几件？是选择先买个十几件，留着以后慢慢穿，还是告诉自己这季什么都不缺了，先忍下来？"如果你是后者，恭喜你，你是一个理性的消费者。许多人常常看到特价，就好像患了失心疯一样，不管穿不穿得到，先买了再说。但是对我来说，买便宜却不需要的商品比买昂贵却需要的商品更浪费。

现在的商业营销手法五花八门，除了基本的折扣，还会有"买二送一"、"第二件六折"、"买千送百"等活动，许多消费者一看见"送"、"六折"等美丽的字眼，便觉得一定会便宜而急着大量购买，其实有时候反而会出现超出预算或超过需求的问题。通常我会先仔细盘算，并考虑自己的需要，例如便利商店常推出家庭装牛奶第二件六折，考虑到那是适合全家人的分量，我就会购

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

买，因为在使用期限内，这是符合经济效益的！反之，若家中没有小朋友，我会选择买一瓶，虽然没有打折，但喝不完而过期，也是一种变相的浪费！如果经过一番权衡之后，仍无法理性地克制自己的购物欲，该怎么办呢？那就想想每年大扫除时所花费的精神和气力吧！

每个人的购物欲可能表现在不同的地方，据我观察，我的女性朋友们最常见的问题应该是"逛街时总是觉得少一件衣服，衣橱太小，每年都要丢好多件衣服"，于是她们常常陷入"非理性购物—丢弃"的恶性循环。

我的一位朋友提出了不错的见解。爱逛街的她，如果看到喜欢的衣服或品牌特卖会，一定会告诉自己"每年都有特卖啦！现在买那么多，还没穿到，下一次特卖就来了，所以不用急"，或是"衣橱里有类似款的牛仔裤了，而且每一季都有新款或限量款，真的不用急"。如果过了好久好久都还念念不忘，她才会考虑购买，如此一来，她便能体会到，很多时候购物欲只是一种"冲动"，多一件衣服真的很重要吗？其实并不重要。

除此之外，她很高兴地说，"少买一件"为她省下不少时间！因为每年到了换季时刻，她总是要将过多的衣物搬到其他地方安置。这些衣物得重新装箱整理，再一箱箱移动到另一个房间，整理过程中又得花很多时间苦恼该不该丢掉，所以少买衣服之

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

后，一切都轻松多了！

我们每个人都应该彻底了解自己的购物欲，从中分析什么是需要的，什么是奢侈的。如果将每一件事仔细厘清，就能提升面对欲望时的克制力。这样不但可以找到最适合自己的风格，时间一久，也渐渐地省下了一笔可观的费用，不失为一种隐性的生活投资术！



衣橱管理法

有位朋友力行“衣橱管理法”。刚开始她是为了找出适合自己风格的衣物，却发现借此也省去了许多因盲目追随流行而浪费的金钱。随时检视自己的衣橱，了解每一件衣物，并请留意下列事项：

◎ 买了却没穿的衣物的款式与颜色

◎ 最常穿的衣物的款式与颜色

◎ 丢掉衣物后是否需要重新添购

◎ 找出对自己而言最适合的款式与颜色

◎ 找出最没有搭配价值的款式与颜色

找出这些问题的答案之后，在逛街购物时，我们心里就会有底：完全没穿过的衣服，当然是不要再买了，最常穿的可以多买

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

或买好一点。这样一来，就能尽量避免浪费。善用了这个方法之后，这位朋友一方面不会再乱买虽流行却不适合自己的衣物；另一方面，在整理衣橱的时候，也不需要因为衣橱空间不足而忍痛丢弃衣物了！



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



置装

我们家通常会在前一年的换季折扣时，采购小朋友的衣服。譬如夏天的时候，我和雅兰会赶在折扣档期，买好明年夏天的衣服。需要注意的是，小朋友长得快，所以要预先规划尺寸，购回后再仔细收纳，避免脏污，这样在拆开穿用的时候，衣服还是像全新的一样，但是在费用上却省了不少！此外，上网买衣服也是一个省钱之道，因为网络店面省去租金成本后，价格自然有弹性空间，消费到一定额度也可以抵免运费。而网络购物最棒的地方在于，它能让消费者轻松地货比三家，选购时也不会受到店员的怂恿，既轻松又方便省时！

因为从事主持工作，我每年都要买很多衣服，不爱逛街的我

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

常用的省钱方法是集中消费，找一个风格和版型都适合自己的品牌，一次买齐当季的衣物。如此一来，不用杀价就能拿到很好的折扣，而且选购时店家还会特别关上店门，让我试个过瘾，这也是个省时省力又省钱的好方法！

教育

孩子长大一点后，就会开始需要买书。现在许多网络书店都会有打折或促销活动，搭配特定书籍的活动甚至能以极低的价钱购书：五折、六折都有可能。只要上网浏览购书，立刻享有折扣，还寄送到家，这样的好事，为什么不接受？我有一位对语言学习有独到见解的朋友，大学之前从未出过国，虽然在台湾土生土长，英文却说得流利又地道，毕业之后也凭着优秀的语言能力获得工作机会。她在高中之后就没上过英文课了，因为到了一定程度后，就会开始自动自发地学习，好像小时候我们学习中文到一定程度后，就会开始读报纸的道理一样！所以，与其花钱去补习班，不如培养出对学习的兴趣，这才是学好语言的根本，这样就永远不用交钱给补习班了！

旅行

对于每年定期全家旅行的我们来说，善用航空公司联名卡是非常重要的事。尽量搭同一家航空公司的飞机，或是刷同一

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

张联名卡，就能累积里程换优惠，例如机票升级、饭店升级、免费机票等，这对于爱出国游玩的人来说无疑是一大福音！我也有力行“淡季出国”的朋友，他们喜欢在6月、9月、11月这三个月出国，淡季的机票和饭店当然比较便宜，而且有时候同班机旅客不多。某次，买经济舱的他，竟然是躺着去欧洲的，他说这比机票升级还要爽啊！而“淡季出国”最吸引人的，还在于不用在游人中挤来挤去、不用什么都排队，我认为这是一个值得参考的方法。

休闲

家里有孩子之后，父母为了他们的童年与假日，玩乐的花费省不得，但还是可以从中找到一些关于省钱的窍门。譬如我们会留意游乐园门票的特价信息，或是电影院的信用卡优惠等。总体而言，玩乐方面必须善用信用卡，善于选择淡季、人不多的时间。只要信息够灵通，看似花钱的玩乐活动，我们既能尽情享受，又能省荷包！



侯氏消费精省理念

1. 不办提款卡，把存折锁进抽屉，避免取钱的机会！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

2. 先存钱，再花钱。

3. 身上少带钱，人往往很容易有多少花多少。

4. 注意各个商家的特价优惠。

5. 货比三家绝对不吃亏！

6. 克制自己的消费欲，避免造成不必要的浪费。

7. 善用不同信用卡的各种优惠。

8. 每月初规划当月开销，并留意支出，月底针对总开销逐一检讨。

9. 省一元钱等于赚一元钱。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



下厨

进餐是我们每天的“必修课”，有些“老外”在想要节省餐费，又没时间煮的情况下，通常会乱吃一些便宜的食物，省了餐钱、伤了身体。所以为了健康着想，我力行“自煮运动”。亲自下厨的最大好处，就是可以顾及健康，又能省下外食支出，譬如洋葱、红萝卜、地瓜、西兰花等，都被我列为营养、便宜的常备食材，把它们运用于自家的餐饮料理中，健康之事不假他人之手！

我有个朋友，原本是三餐都吃便利店盒饭的人。他某次买了个好吃的手工香蕉蛋糕，决定自己动手做，没想到一学就上手。然后他开始学习制作各种不同的蛋糕点心，也对料理产生了兴趣，无心插柳柳成荫，意外培养了第二专长。他说以前的生

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

活是上班、下班、回家睡觉，现在多了学才艺和下厨的乐趣，生活丰富了许多，也因此省下不少餐费。最令我印象深刻的是，有次他去逛了某家知名点心店，6片手工饼干要价200新台币，他试吃后直说好吃却没买，过了几天马上做出了口感和味道都与之不相上下的饼干，他说这样不只是省钱而已，还更有成就感！或许，外食真的是生活中最省时、省事的选择，但是换个角度想，即使我们不是大厨师，但亲自下厨也能为生活增添几分乐趣，而且还培养了一种新的兴趣！

装潢

记得当初装修房子的时候，由于室内设计公司除了装修费之外还会多收设计费，不符合我当时的经济情况，所以我想了折中的方法——上网找开设个人工作室的设计师。他们可以介绍质量不错的木工，只收装修费不收设计费，然后我们自己也找了许多杂志来参考，和设计师讨论，一样可以达到不错的效果。另外，我有位室内设计师朋友，碰到预算比较紧的客户时，他会建议客户将大部分装修预算用在主要空间上，像客厅、餐厅、主卧等，其他空间可以使用较次等的材料。如果只是想改变家居风格，但不愿大动工的话，可以在主墙面上贴壁纸，这样既能展现出全新风格，又不用动工装修，还能确实达到省钱的目的！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

养车

车子的保养是一笔极大的开销。以换机油或机芯而言，我倾向于不找保养厂，但前提是消费者必须非常了解自己的车——使用哪一种品牌的机油和机芯，都要先做足功课！在需要换机油的时候，我们可以到大卖场选购特价品，并且留下收据，再到大卖场附近的轮胎维修中心换就可以了。偶尔我也会趁此时，请他们顺便帮忙换一下在汽车材料行自购的机芯，用最少的成本创造最高的利益！

此外，在油价高涨的时代，像加油这样的小事，也可以是一门大学问！通常我会固定去同一家加油站，在每周固定特价日里加满油。现在有许多联名卡，可以累积点数，换折价或奖品。选择固定加油站，累积点数或折现就容易多了！我有位朋友更精明，他会寻找自助式加油站，每公升再便宜0.8新台币，这对他来说是轻易达成的举手之劳，为何不省下来呢？

当我们面对经济窘况、喊穷的时候，往往忽略了身边的细节。一元钱一元钱的无形累积，将来都可能让自己有意外的惊喜。省钱是一种创造财富的艺术，很多时候，只是事在人为而已！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



健康、营养、便宜的常备食材

洋葱

具有特殊风味的洋葱，富含果寡糖，可以帮助人体大肠内有益细菌的生长，此外，还可帮助减轻鼻塞、阻止胆固醇的吸收，并预防心血管疾病与胃癌、直肠癌及大肠癌等等。

红萝卜

红萝卜富含维生素A与β胡萝卜素，具有促进眼内感光色素生成的能力，能预防夜盲症，加强眼睛的辨色能力，并能改善眼睛疲劳与眼睛干燥的问题，是每天在计算机前打拼的上班族不可或缺的常备食材！

地瓜

地瓜含有蛋白质、醣类纤维素、钙、钠、磷、铁、胡萝卜素、维生素 B_1、维生素 B_2、维生素C等众多营养素。此外，地瓜有一种特殊的黏液蛋白，能维持人体血管壁的弹性，防止动脉硬化，促进胆固醇的排泄，减少皮下脂肪。地瓜可以作为正餐单吃，烹调

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

方便，是忙碌的现代人购买健康食材的首选。

西兰花

西兰花是一种在人体摄取营养方面相当有帮助的食材，内含丰富的维生素 B_1、维生素 B_2、钾、镁、铁、锌、钙，特别是含有大量的维生素 C，是一种营养均衡的蔬菜。而西兰花中的食物纤维含量也很丰富，大多数为水溶性纤维，可以有效预防成人病，至于含量同样不少的非水溶性纤维，亦能发挥促进肠蠕动的作用。此外，根据研究发现，西兰花内含有一种“萝卜硫素”，能产生许多抵抗致癌物的酵素，使得西兰花成为了新兴的抗癌保健食材！



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



每个人在刚接触、选购基金的时候，多半会听信旁人。以我自己过去的经验为例，我同样是一个不做功课的不及格投资客。有一回，知名主播蒋雅淇推荐我买全球高科技基金，我心想，既然身为基金达人的她都这么说了，而且自己也买了，当然应该二话不说随即跟进！我记得当时净值是 12 美元，买进之后也没怎么理它，一年多后陆续涨到 33 美元。天啊！大师就是大师，这次总算跟对人了，不过我心想，既然都涨了，耐着性子再等等好了，搞不好还会有再上涨的空间。

后来这基金又被我搁置了好一阵子，有天突然想起这件事，查了一下，净值跌到 27 美元，当时便觉不妙，不如趁早脱手好了。我赶紧拨电话到申购的基金公司要将之赎回，没想到客服小姐说从最高 33 美元跌到 27 美元的幅度已经很大，此时千万

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不要赎回，反而还要进场加码才对！坏就坏在她甜美的声音，让我心神一松，完全放下之前的疑虑，当然，我也就被她牵着鼻子走，打消了原来的念头。再过了一年多，该基金竟然跌到了6美元，真是晴天霹雳，本来可以赚2倍报酬的，这下变成腰斩一半……

股神巴菲特曾说过："想要一辈子都能投资成功，并不需要天才的智商、非凡的商业眼光或内线情报，真正需要的是，有健全的知识结构供你作决策，同时要有避免让你的情绪破坏这个结构的能力。"我想这段话足以说明我失败的原因，因为我最缺乏的便是健全的知识。

我开始认真做功课，如果真的拿不定主意买哪一个基金，就用最简单的方式——打电话到各家基金公司和客服人员聊聊天，听取两三家的不同意见。时间足够的话，可多问一些未来被看好的趋势和题材，或许你会发现其中有几个题材是重复率较高的，这就是你可以锁定的方向。

再者，了解基金操控团队的绩效，3～5年内的成绩是最值得参考的数据，千万不能被近期绩效所迷惑，而且绩效排名应该是稳健成长而非大起大落，最好选择持续位列前25名的基金。另外，还要参考大盘的数据，大盘涨的时候，该基金跟着涨是应该的，但是大盘跌的时候，基金若无法抗跌而是跟着跌落谷底，则表示它的绩效是值得商榷的！如果这些功课都做足了，也选

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

出了自己的投资标的，那就可以准备逢低布局了！

以前我听信朋友的话去投资，虽然朋友的建议是对的，但是我缺乏足够的知识，所以无法在正确的时间点内赎回获利。而后发现错过高点时机要卖出，又被客服人员轻易说服，同样是因为欠缺正确概念，无法避免受情绪影响而作出错误决策。所以，无论如何，投资前一定要先做足功课，“知己知彼，百战百胜”，这句老话没错！



大中小三阶段基金筛选法

大范围

先找出自己是哪种类型的投资人（积极型、稳健型、保守型），如此就可以将上千只的基金淘汰掉2/3。

中范围

打电话给各家基金公司搜集信息，并且尽量发问，包括“未来若想投资基金该如何选择”、“全世界的趋势该如何分析”、“有优秀并值得推荐的基金或基金经理人吗”、“过去5年的绩效如何”（因为好的基金并不能年年保证获利，而是大盘涨，基金涨更

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

多；大盘跌，基金跌得比大盘少）在请教的过程中，你会发现各家基金公司的建议方向会有交集处，然后请对方寄来所建议的基金的相关数据，以供更进一步分析。

小范围

从所收集到的基金数据中去比较、分析，例如"基金过去的绩效"、"基金经理人的背景及过往业绩"、"此基金投资所设定的理想区域"等。

透过"大中小三阶段筛选法"，就可将原本过于繁多的基金一一过滤、筛选。最棒的是，这样做从头到尾只花了电话钱和时间，真的是省啊！



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



许多人不敢投资是害怕自己不懂行情，会买到高点，这的确是许多初学者会犯的错，如果真的不知道该何时进场，我的建议是把握“危机入市”的原则。根据我多年的观察经验，无论是股市还是基金，在天灾、人祸之后都会有比较大的获利幅度，譬如SARS、次贷危机、印度洋海啸等。因为灾难刚发生的时候，是人性恐慌所造成的暂时性下跌，如果你对未来还有希望、如果你认为经济还会复苏，那么这时你便应该进场！

几年前，印度洋海啸刚发生的时候，东南亚股市一片惨淡，当时我认为是买进基金的好时机。果然，跌了几天之后，泰国股市涨了，而且还是直线往上飙，主要是因为灾难后各地重建，对钢铁、建材的需求自然就大幅增加了。可惜我因为工作忙碌错过了合适的进场时机，虽然原来的想法和推测是正确的，但之后

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

也不敢贸然进场了。

另一次危机入市的经验是2003年SARS期间，全球股市行情惨淡，当时我认为这场灾难一定会过去，不趁此时进场，更待何时?！所以我选了一只基金，相信以其团队绩效，未来市场复苏的时候，一定有很大的成长空间。某天去上班的时候，我就在电台楼下的银行申购这只基金，当时净值是38新台币，之后曾经跌到36新台币，而且连续一年都没有涨。一年后，有天和公司会计聊天，她问我："你那只基金赎回了吗?"我很惊讶她竟然知道我买什么基金。原来是银行人员通风报信，当初许多人也暗中跟着我申购了那只基金，但是一年内不涨反跌，他们也都赎回了，小赔出场。但只有我认为"只要时机一到，该涨的自然会还它公道，那也就是我获利的时候"。凭着这股信念一直撑着，一年半后这只基金终于开始一路涨到50多新台币，我看到报酬率达到三成，已达到自己预设的满足点，就赶紧赎回，落袋为安。

在经济危机期间入市，最需要克服的是心理障碍。虽然在低点买进，但这并不表示股市不会再低了，此时就是考验我们耐性的时候。譬如朋友此前问我："目前的全球金融危机，是好的投资时机吗?"我回答："是，绝对是。"因为当时已经能悄悄嗅出经济复苏的气息，虽然不快，但是就长期而言是正面的。这次金融危机影响较大的是欧美发达国家，但像拉丁美洲、印度、中国大陆等处，虽然有影响，但是未来市场潜力无穷，还是可以投资

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的。如果投资人功课做足了，相信自己选择的投资标的，对未来充满希望又能耐心等待，那么，我想他的投资一开始便已成功了一半！

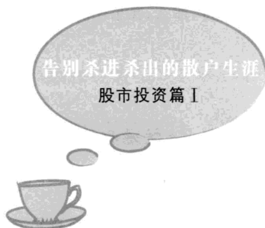


土法炼钢趋势调查

根据过往的经验，我建议平常对基金研究不深的投资者，入门第一步，不妨直接打电话询问基金公司的专业人员，征求他们的意见。首先询问，以长期而言，哪些题材是被看好的？为什么？对这些进行分析之后，再继续探询该基金公司，是否出售该题材相关基金，或者有详细的投资比例与相关资料。至于了解该公司该基金的优势所在，绝对是必要的，相信他们也会乐意寄送相关资料，为我们提供其所作出的最细腻、最精准的判断！当然，只听一家之言并不够，最好能多方打听、交叉比对，最后的结论自然会比较客观！



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



我从25岁开始买股票，到现在也快15年了。刚开始的时候，台湾股市一片大好，随便买随便赚，我以前习惯短线操作投机取巧，属于买进后马上卖出，从中赚取差价的投机客，所以心情常跟着大盘起起伏伏。为了随时掌握最新行情，我买了台股票机，在每天早上9点的电台时间里，一边主持一边看盘。记得有一次，节目才开场，我一边看着股票机，一边开场："各位观众早！我是侯昌明，今天天气真……不错……"没错，当时我的脑袋一片空白，虽然天气是不错，股市却惨绿，后来插播广告时同事还提醒我，那段开场似乎有点不自然。

这样的生活持续了几个星期，我发现这样不但不能专心工作，而且这种杀进杀出的方式也没办法获利。于是我开始想，为什么一定要在短期内获得高报酬呢？如果将眼光放远，反向操

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

作，选一只有信心的股票，逢低点买进，不要在意暂时的下跌受挫，只要一年后能带来两成以上的回报率，不就胜过银行定期储蓄了吗？我需要的只是耐心，以长期持有的方式，进行投资工作。

我大约是在七八年前开始改变股市投资策略的，当时台湾股市还在 3 500 点左右，地产股在 5～9 新台币之间，房价已经连续下跌 10 年，而且观察房市，发现推案量（推出的产品总面积）多出之前一年一倍，表示空屋已经被慢慢消耗，房市有开始回暖的迹象！于是我买了一只每股价格为 9 新台币的地产股，一年后涨到 20 新台币的时候，突然停滞了，根据我自身观察，加上阅读理财杂志所得的信息，地产股一定会再涨，所以我又等了半年。果然等到了，半年后这只地产股发动攻势，最高达到 35 新台币每股，回报率达到一倍以上，我就满意地脱手了！

另有一次，我买了每股 300 新台币的宏达电，当时智能型手机是人们普遍看好的，所以我分批慢慢买，一路涨涨跌跌。期间涨到每股 400 新台币时，我没有卖掉，结果又跌回每股 325 新台币。这时我陷入了挣扎，卖出的话刚好打平，但我相信主攻智能型手机的宏达电不该只是这样，应该还有很大的成长空间。此刻真的很考验人心，那一阵子宏达电的股价多半都是跌的，但是我相信趋势，在长久的等待之后，该股果然涨到了每股 500 新台币以上，已超过所期望的回报率，我就把它们卖出了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

后来因为外资大量买入，这只股票一路涨到每股1 000新台币。朋友问我心不心痛，我却认为对我来说每股500新台币已是合理的高点，赚到预期中该赚的，其实就够了。况且，这种长期持有的投资法，虽然需要耗费较多的时间和精力，但是整体的回报率比以前短进短出好，所以它已成为我现在的操作法则！如果每一次投资都抱着“再等等看”这种贪心的想法，原本获利的部分可能就会在等待中跌光了！所以身为散户，绝对要有一个认知——我们无法在绝对的低点买入，或在绝对的高点卖出，能赚得合理其实就够了，这样对自己而言也最为稳当！



一手决定成败，用心理解胜负

在投资理财这条路上，有很多操作方法与门路，可以借由学习和经验去弥补先天的不足。如何从成功中获取财富之外的赢家气度，以及在失败中得到珍贵的启示，才是最重要的一件事！这么多年来，我归纳出一个结论，面对投资时，多数人最常犯的错，其实是听信他人推荐，一旦将胜败重责交给了他人，就代表所有的后果只能由自己吞！

关于这点，向来耳根子软的我，有着一堆切身之痛，即便早已抱持绝对理性的看法，但是一不注意，就算经验再丰富，还是

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

有失足的时候！这个不久前发生的例子，就发生在宪哥（吴宗宪）节目的录影空档。当时我拿起笔记本电脑关心股票走势，他刚好经过，马上推荐了一只传产股，并且信誓旦旦地说："保证赚钱！"那时我的脑中开始作出评估——宪哥入行前曾担任股票交易所营业员，眼光非常准，加上他10年前曾推荐过一只股票让我赚进一笔，所以这只股票是十分可信的！

后来录完影，即将离开摄影棚前，我仍不改本色，谨慎地与他再三确定，宪哥摆明了绝对可以！隔天，我立刻砸了400万新台币进场买股。没想到，该股立刻跌停，短短一周内，股价从每股8新台币跌至每股6新台币多，好在我预设了"停损点"，状况不对就随即认赔卖出，结果还是费了点功夫才全部脱手。唯一值得庆幸的是，这股最后跌到每股5新台币。等我再遇到宪哥，只见他不断说："歹势歹势（请原谅），世事无绝对！"一派云淡风清，却痛在我心！事后想想，为了这样一句话，一周内自己赔掉50万新台币，真的很不甘心，换算下来，不晓得是多少血泪汗啊！但是遇到这种事，要怪只能怪自己把持不住。很多人一定都有类似经验，自认活该倒霉，然而，这却是能轻易避免的，只要足够相信自己，便能坚持原则，也不会有抄捷径的贪念。"一手决定成败，用心理解胜负"，才是投资的真艺术！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



除了长期持有之外，我认为股票投资还有一个重点。放眼望去，真正能在股市获利的投资人，他们都有几项共同的操作原则。

第一，一次操作不超过5只股票，才能同时专心兼顾；第二，只操作自己熟悉的股票，了解公司背景、每股盈余和波动的幅度等，培养几只招牌股票，来回操作。这是我觉得很棒的投资方式。

我有位朋友，大家都笑称他“可成杨”，因为他很爱操作一家名叫“可成”的公司股票，他非常了解这家公司，像经营者的作风、背景、公司每年营收、发展轨迹等信息他都一清二楚，而他对于不了解的股票绝不下手。除了公司基本状况外，他也很清楚可成股价的波动幅度，金融风暴前的股价总在200～300新台币

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

间来回震荡，他就在股价接近 200 新台币的时候买入、在 300 新台币左右卖出，光靠来回操作这只股票，原本 30 万新台币的成本，几年下来就让他赚到 150 多万新台币！在这个例子中，我们可以很明显地知道，没有人可以全部熟知股票市场柜总共上千家公司的状况，要如此确切掌握某家公司长期股价的波动，最重要的就是功课要做足，而且买进之后要耐心观察，找到招牌股票的股性（高点和低点的价钱和波动周期）！

除了做功课寻找自己的招牌股票之外，绩优股也是一个很好的选择。因为绩优股的公司本身体制佳，表现良好会反映在股利上，如此一来即使不靠买进卖出赚差价，也还有赚头！此外，如果遇到股市崩盘、大跌，有资金要进场护盘的话，一定是先拉抬大型绩优股，所以绩优股也具有抗跌或是利空之后快速回升的优点，如果投资客对于目标毫无头绪，选绩优股准没错！我有位朋友，很不擅长理财，不过他听了妈妈的建议，每个月领到薪水就去买一张台湾“中钢”的股票，持续买下来，虽然不是靠差价赚钱，但是每年的股利也都很不错，相较之下，比起定存的利息好很多！

虽然这些是比较消极保守的做法，但正如球场上所言，“防守就是最好的进攻”。依照既定规划一步一步来，保守地赚、稳当地赚，长期累积下来的获利也会相当惊人！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



股海五字诀

我认为只要心态正确，股市投资也可以很稳健。我从过去杀进杀出的散户，转变成现在长期操作的投资客，多年的心得，可以归结出一套“股海五字诀”。

冲：买股票千万不能冲动，不要看涨就跟进、看跌就慌，这样只是随股市起舞，永远只能是输家，要懂得逢低布局，耐心等待！

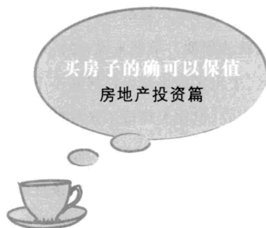
脱：无论如何都不能放松自己的防护意识，营业员的建议听听就好，要严格执行“停损”、“停利”！

沧：千万不能沉迷在股市里，投资股票虽然可以赚钱，但这不表示它能取代我们的正业，改变正常的生活节奏，若是失去自己的重心，会导致自己全盘皆输！

盖：千万别尽信股市名嘴的乱侃，要知道，他们都是靠收取你的会员费来赚钱，投资人还是必须对上市公司有通盘了解，从而作出最正确的判断！

爽：如果能遵循以上 4 点，恭喜你们，在股市里肯定能“爽”啦！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



我退伍后就开始有了买房子的计划，所以此后的工作都以此为目标，督促自己。在我的想法里，房子一定要尽早买下，这样一来才能安心无虞地努力打拼，如果天不从人愿，哪天我们面临事业上的困难，起码不用再忧心房贷或房租，至少有个遮风避雨的地方。

所以步入社会之后，我的第一个目标就是在 30 岁以前，买到人生中的第一栋房子。记得我是从 25 岁开始还房贷的，当时我奋力打拼，校园节目、活动主持什么都接，地点如果不在台北，通常会有车马费，我也坚持开车往返，意思是主持费和车马费都要赚，等存到 5 位数就先还房贷，所以我在 30 岁那年，还清了沉重的房贷。不得不承认，房贷压力确实很大，那段时间的生活过得非常“紧”，但我认为这也是一种强迫储蓄的方式，强迫自己在

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

几年内存下买房的钱，有了压力才能加快财富累积的速度。

对于买房，我最重视的是地段和周边环境的好坏，因为那往往会影响房屋抗跌的程度。举例来说，经济环境不好的时候，为什么台湾大安区、中正区的房价始终居高不下？反观淡水、汐止等地的房价虽然便宜，但在大环境不景气的时候，跌幅也相对较大。以住宅而言，地段选择多以治安、公园、学校、交通便利、生活氛围等作为考虑的重点，具备这些生活条件的住宅，除了自住之外，往往还会有抗跌保值的功用。买房不只是自用，还有保值、看涨的投资功能。万一有天遇到了资金周转方面的问题，地段好的房屋，卖出后还能多赚一笔。

几年前，我和老婆一起投资开服饰店时，认识了一位中年妇女，她在顶好名店城有两三个店面，面积都在 3～8 坪之间(1 坪≈3.3 平方米)，每个月每间可收三五万新台币的租金，我看她这样收租金过日子倒也挺惬意的，而且面积不大，并不需要像套房那样费心照顾，所以省下了不少心力。当时，她的店面卖价是 750 万新台币，这种价格在当时的台北市可以买到一间两房一厅的公寓，仔细想想，若是公寓租金每个月只能收 1.5 万新台币，店面却能收到 4 万新台币！相比之下，投资回报率实在差了十万八千里！

所以，当我有了自己的住宅之后，房地产方面我倾向于店面投资，一来投资回报率高，二来如果我们夫妻想创业的话，也可

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

以省下租金的开销。即便创业不成，只要地段好，肯定能成为收租金的金母鸡！若想投资店面，务必对该地段有一定程度的了解，下手前必须经常实地走访，了解人流是否够多、环境是否良好、周边店家的流动率和成败原因等。归结于一，只要站在消费者立场去检视各个环节，就不怕找不到好店面！

我认为房地产是很好的投资方向，在我年轻的时候，房贷压力是当时努力赚钱、存钱的动力，一旦有了房子之后，就像有了一种令人安心的保障，可以毫无后顾之忧地打拼，也实实在在地为自己和家人的美好未来打下了坚实的基础！



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



当我的事业和家庭都渐趋稳定之后，我便定下了要在50岁退休的目标！对我而言，退休并非什么都不需要做，或是完全离开职场，因为每天不知道该做什么反而是一种烦恼。所以我的想法是，50岁之后的人生，可以不再为了生活而非做什么不可！例如我可以选择不主持辛苦的外景节目，保留轻松惬意的电台节目，继续跟社会和听众们保持互动。如果没有其他适合的工作，那我可以和雅兰经营一家温馨的小店，当做生活中的乐趣，也可以借此认识一些新朋友！因此，我30岁之后的投资理财，完全以退休为目标，采取保守、稳健的投资心态。有了家庭，而我距离50岁也不远了，实在禁不起因为一时贪心而必须重头再来的打击。

其实我的股票账户就等于退休金账户，我绝对不会动用里面

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的钱，像铁公鸡一样不动如山！我累积退休金的方式是靠着本金在股票账户里不断翻来覆去，用复利和时间的威力，让数字越滚越大。所以我没有办此账户的提款卡，印章和存折也锁在抽屉里。只要稍微注意每次操作前后的数字对不对，心里有个底就好，就算是平常家用、出国玩乐、生活费等，也不会打它的任何主意。

很多人会问我："那是无止境地让它越滚越大吗，你是如何设定明确目标的？"我认为首先要了解自己退休后想过的是怎样的生活、需要多少钱。50岁之后，其实绝大部分的开销都可以渐渐省略了，譬如说房子、车子等。所以需要粗略估算的部分，只有生活花费。

假设我50岁退休，预计要过30年，每个月的生活费是6万新台币，30年的生活费总共是1 800万新台币；孩子到上大学之前林林总总的花费估计1 000万新台币；每年出国旅行的费用约20万新台币，30年就大约要600万新台币；另外我得额外预备一些缓冲急用的部分，总计大概需要5 000万新台币。所以从30岁开始，我得用我股票账户里的本金，赚到5 000万新台币，对我来说，这笔钱是全家人往后的依靠，也是继偿清房贷之后的另一个人生目标，为了家庭，这是我不能不承担的责任！或许有人会觉得，生命不是应该及时行乐吗？但是当我想到孩子与老婆的未来，我就不得不继续打起精神。拥有一个清楚的人生目标，总好过糊涂一辈子。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



20 年赚进 5000 万退休金的计算表

30～40 岁

30 岁已有本金（闲置、不影响生活的资产）：300 万新台币

设定每年的投资（股票、基金等各种理财工具）回报率：20％

第一年：300 万新台币×1.2＝360 万新台币

第二年：360 万新台币×1.2＝432 万新台币

第三年：432 万新台币×1.2＝518.4 万新台币

……

第十年：约为 1857 万新台币

结果：连续 10 年投资理财，若每年回报率达 20％，40 岁时，就拥有 1857 万新台币。

由于还未达到 5000 万新台币目标，所以接下来 10 年，再利用这 1 857 万新台币投资操作，但是每年的投资回报率可以不用定得那么高，采取稳健的心态前进，降低风险。就像我的一些朋友，年纪越大越不敢贸然杀进杀出，甚至一年只操作一波，达到当年的目标回报后，见好就收，如果幸运，一次就超过目标，正

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

好先将明年的部分赚起来，往后的压力就更小了！

40～50 岁

40 岁已有本金（闲置、不影响生活的资产）：1857 万新台币

设定每年投资（股票、基金等各种理财工具）回报率：10％

第一年：1857 万新台币×1.1≈2042 万新台币

第二年：2042 万新台币×1.1≈2247 万新台币

第三年：2246 万新台币×1.1≈2472 万新台币

……

第十年：约为 4817 万新台币

结果：连续 10 年投资理财，若每年回报率达 10％，50 岁时就拥有 4817 万新台币，约 5000 万啰！

上述方法并不保证适用于每一个人，但它的确告诉我们，对一般平民来说，投资理财可能更为重要。如何在薪水起伏不大的年代里，善用复利的威力，为自己赚到理想的退休生活，是每一个人都需要正视的课题！所以，千万别再浪费时间了，开始想想自己的退休金作战计划吧！

范例

30 岁已有本金（闲置、不影响生活的资产）：100 万新台币

设定每年投资（股票、基金等各种理财工具）回报率：25％，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

连续10年；第11～17年投资报酬率为20%；最后三年投资回报率：15%

第一年：100万新台币×1.25=125万新台币

第二年：125万新台币×1.25≈156万新台币

第三年：156万新台币×1.25≈195万新台币

……

第十年：745万新台币×1.25≈931万新台币

第十一年：931万新台币×1.2≈1118万新台币

第十二年：1118万新台币×1.2≈1343万新台币

……

第十七年：2781万新台币×1.2≈3337万新台币

第十八年：3337万新台币×1.15≈3838万新台币

第十九年：3838万新台币×1.15≈4413万新台币

第二十年：4413万新台币×1.15≈5075万新台币

结果：连续10年投资理财，若每年回报率达25%，第11～17年投资回报率达20%，最后三年回报率达15%，50岁时，就拥有5 075万新台币！

因此，每个人都可以根据自己的情况，计算出自己退休后用多少钱、家庭必须花多少钱，设定自己的退休年龄和工作年资。至于投资回报率的设定，我认为要依照自己的年龄与个性，年纪大了，投资风险就必须降低，当然回报率也可以往下修正到

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

10%以下的投资方式，如基金或定存。至于年纪较轻的人，可以考虑运用投资回报率高的投资工具，如股票。当然在投资之前，一定要做足功课，这样才能增加成功的几率。

